بنت النيل
يونيو ١٩٥٣



صالون
اليزابيث آردن
٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة ـ تليفون ٤٧٧٩١ ـ ٧٧٠٧٢
استشارات مجانية ـ معالجة البشرة ـ بيع مستحضرات اليزابث آردن
جمالها فى متناول يديها !..
لقد اضافت اليوم مس آردن الى قائمة مستحضراتها المشهورة فى العالم « كريم اردينا الخاص » الذى يمتاز تركيبه الجديد بانه يضفى على الوجه بريقا وقوة وشبابا .
لقد حضر هذا الكريم خصيصا لاعادة الشباب الى بشرة السيدة التى تجاوزت الثلاثين .
لتنظيف :
البشرة الجافه أو الطبيعية استعملى .
ARDENA CLEANSING CREAM
آردينا كلينسنج كريم
البشرة الدهنية ، استعملى :
MILKY LIQUID CLEANSER
ملكى لكويد كلينسر
لتقوية :
بشرة الوجه ، استعملى .
ARDENA SKIN TONIC
آردنا سكين تونيك
لانعاس الانسجة المراجبة . استعملى .
ARDENA SPECIAL ASTRINGENT
آردنيا سبيسيال آسترينجنت
لتغذية :
الشره الطبيعيه أو الفية . اسعملى
VELVA CRÈME
فلفا كريم
البشره الجافة أو المترهلة ، اسعملى :
CRÈME ORANGE ARDENA
كريم أورانج آردنا
Elizabeth Arden
SALON

الاستعمار أولا

يبدو أن الشرق العربى بدأ يعلم علم اليقين أن أى اصلاح داخلى فى دولة لن ينضج ويستوى حتى يفرغ من الاستعمار الجاثم على صدره

وهذه حقيقة غابت عن بلادنا عشرات السنين ، فان دعاة الاصلاح الداخلى لم يدخلوا فى حسابهم أن المستعمر لن يسمح بأى اصلاح حتى لا يتيح الفرص لنهضة الشعب وبلوغ أمانيه عن خلق وعى مستقيم يزلزل أركان الاستعمار ٠

وقد وضحت معالم المعركة التى ينشدها مواطنونا واخوانهم فى الشرق العربى ، فلا بد من القضاء أولا على الاستعمار ، لان بقاء المستعمر فى أراضينا سيحرم الوطن من وحدته ويبذر الشقاق فى صفوفه ، ويحول بينه وبين التقدم والنجاح ٠

وليس الاستعمار جنودا رابضين فى الارض ، فقد يكون الاستعمار فى شركات الاحتكار ، وقد يكون فى وسائل التعليم ، وقد يكون فى الفنيين المنبثين هنا وهناك ، وقد يكون فى أكثر من اطار ، وهذا استعمار أخطر من جنود الاحتلال وأنكى من شرهم ، لانه استعمار لاقتصادياتنا وعقولنا ، وهيهات أن يفيد شعب من وجوده اذا سيطر استعمار المال والعقول على أبنائه ٠

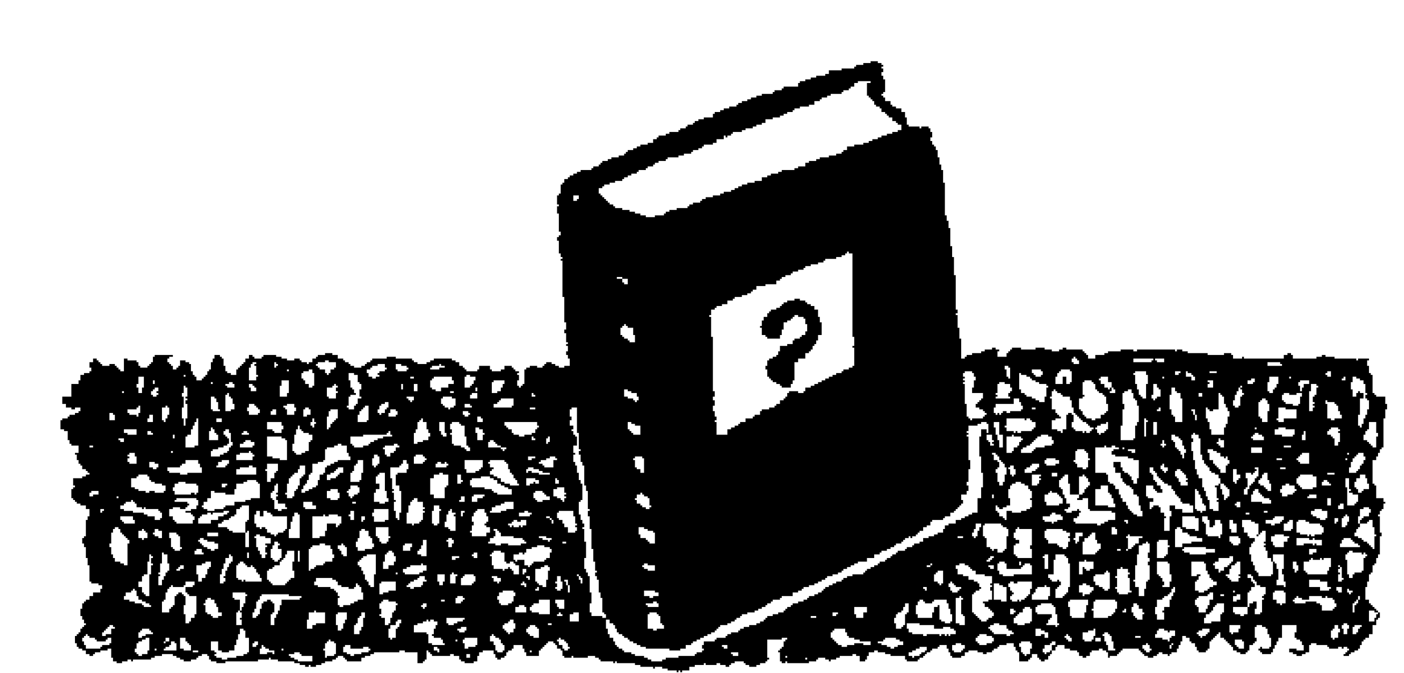
واذن فليكن جهدنا كله منصبا على التخلص من الاستعمار أيا كان شكله أو لونه ، ولنرجىء كل اصلاح حتى نفرغ من بلاء الاستعمار وذله ، ولنوحد جهودنا لتحقيق هذا الهدف ، ولنبذل فى سبيله دماءنا بذل السماح ، وليكن هدفنا الاول التخلص من الاستعمار حتى نبنى على نظافة ونقيم الاساس على عمد ثابتة ٠

لقد تقدمت الهند وباكستان فى خمس سنوات مائة ضعف من تقدمهما ابان الاحتلال الانجليزى الذى جثم على قلبى البلدين العظيمين ، ذلك أن الاصلاح آتى أكله حتى استقلت الدولتان ، وتفرغتا للاصلاح الداخلى حين فرغتا من استعمار الانجليز ٠

انهما مثلان رائعان جديران بالاحتذاء فى مثل هذه الظروف العصيبة التى تمر بها البلاد العربية جميعا ٠







كلمة الحق

انها أصعب وأدق من أن تقال فى كثير من الظروف ، وان حبسها فى فم صاحبها جناية منه على الصالح العام ، وان كلمة الحق تكون أصدق الكلمات حين تقال أو تنشر كتاريخ يسجل أحداثا مضت وعفى عليها الزمان ..

لذلك وعدت صديقى أن أكتب تاريخا للصحافة المصرية المعاصرة اذا طال بى العمر عشرين عاما أخرى ، فاذا عز البقاء وقصر العمر فعندى من تلامذتى نخبة لن يفوتها تسجيل الحوادث ورواية التفاصيل .

اقسم أن هذ الكلمة القصيرة ستثير بعض اخواننا الصحفيين ، لان فيها تهديدا بنشر كلمة الحق ، ولو أنها ستكون بعد عشرين عاما على أقل تقدير ؟!



فى الطريق

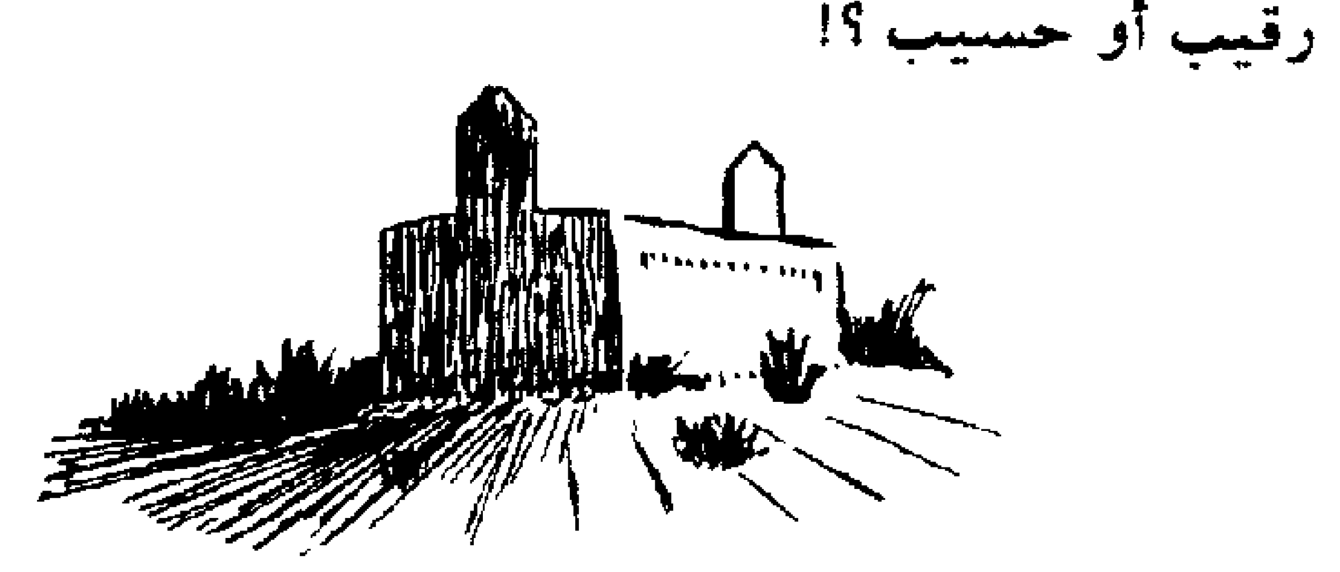
لست متزمتا ولا ينتظر أن أكون يوما من المتزمتين .. غير اننى والحق يقال ، أضطر أحيانا الى أن أغض البصر فى الطريق .. فكل ما فى الطريق يؤذى العين والضمير ، والذنب — فيما أعتقد — ذنب الحر الشديد ، وذنب الازمة المالية فيما يقولون ..

لقد اضطرت سيداتنا الى خلع الجوارب ، وتركن أقدامهن وسيقانهن متاعا مشاعا لنظر كل عابر فى الطريق واضطرت سيداتنا الى تقصير الثياب حتى وصلت الى الركبة ، وأخشى كلما اشتد الحر أن ترتفع الثياب الى ما فوق الركبة بكثير ..

ومزقت سيداتنا ثيابهن من فوق الصدور ومن تحت الابطين ومن الظهور ، فكشفن عن مفاتن نغض لها البصر كاسفين

يقولون انه الحر الذى يدفع سيداتنا الى الخروج من ثيابهن ! ويقولون فى رواية أخرى انها الازمة المالية التى أعجزت الازواج والاباء عن شراء ما يكفى من قماش ؟!

ويقول الخبثاء ان الحر لا يعرى الاجساد البضة لو عرف قدرها صاحباتها ثم يقولون ان الازمة لو كانت حقا فى حياة سيداتنا لقرن فى بيوتهن حتى تمر تلك الازمة ، وتمر موجة الحر ، ولا تضطر الانثى الى عرض مفاتنها فى الطريق دون رقيب أو حسيب ؟!



من أزمات السنة

من الازمات التى يمر فيها المصريون كل سنة خضوعا للوهم والتقليد ، أزمة المقابر وزيارتها ، والكعك ونقشه ! وملابس العيد وروعتها !

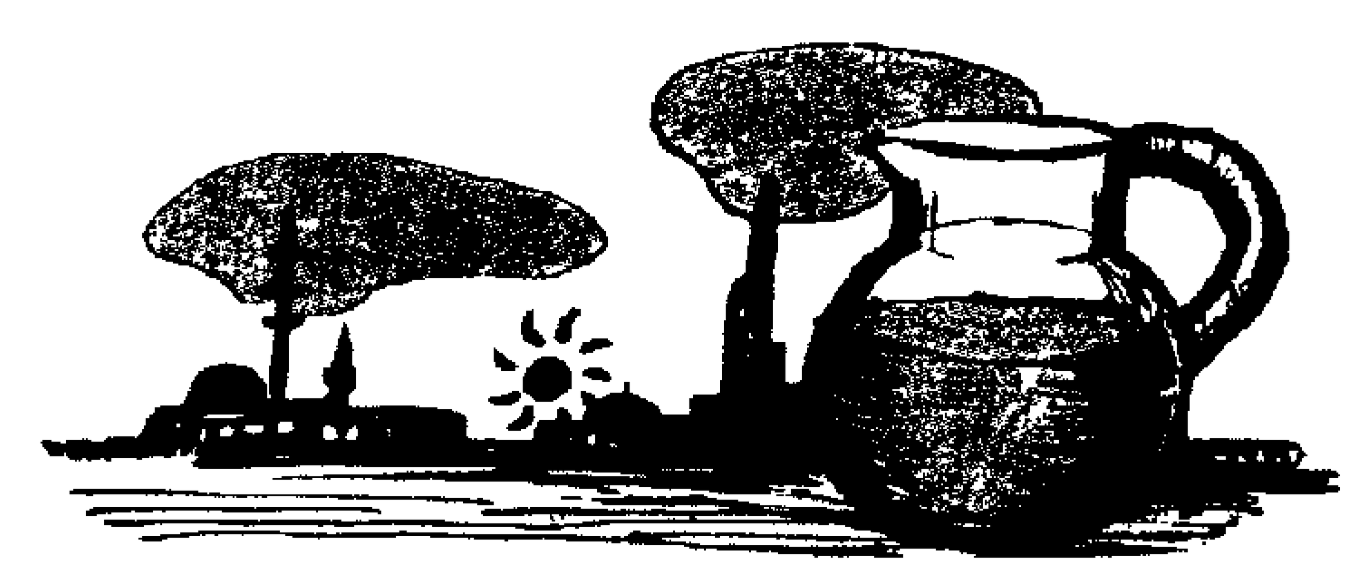
انها أزمات مزمنة تدخل كل بيت وتزور كل أسرة ، يستوى فيها الاغنياء والفقراء ويرحب بها الاذكياء والبلهاء ، انها لازمات خطيرة حقا ، ينفصل فيها الازواج ويكثر فيها الطلاق ، ويحزن فيها الابناء والبنات ..

لا بد من أن « نطلع » على موتانا ، ونوزع الكعك والفطائر عند المقابر .

لا بد أن يخلق الزوج الاموال لكساء الصغار والكبار .

أما أن زيارة المقابر شر حرمه الدين ، أما أن التقشف واجب كل مواطن حر شريف ، فتلك أمور لا يخضع لها الوهم والتقليد ، ولو أدى الامر الى طلاق وانفصام ، ولو أدى الامر الى ثورة الابناء على الاباء ، ولو أدى الامر الى أن يسرق الرجال ويذهبوا الى السجون !

ما أبعدنا عن وعى الاحياء بين الامم والشعوب ؟!



التمــوين

لا شك أن ربات البيوت ممن يعرفن القراءة ، قد انصرفن الى متابعة ما كتب هنا وهناك فى شئون التموين ، ورضين حينا وسخطن أحيانا مما نشر عليهن من مقالات وأحاديث ..

ويبدو أن أزمة التموين قد خفت ، لان شكوى زوجى قد هبطت ، غير أننى أحب أن أعلق على هذا المولد الذى انفض على خلاف بين الصحفيين أنفسهم وبين بعض الصحفيين ووزير التموين ..

أحب أن يراعى المسئولون حين يمسون شئون البطون أن يكونوا على علم بنفسيات الجماهير ، فليس من المعقول أن تطلب الى الصائمين التجاوز عن قمر الدين ، وهو شرابهم المفضل فى رمضان منذ أن فتح صلاح الدين بلاد الشرق وأقام دولته العربية الكبيرة ، كما أن نصيحة الوزير بأخطار الياف قمر الدين شىء ليس من اختصاصه بل هو من اختصاص وزير الصحة فيما أعتقد ، ومن اختصاصه هو أن يحدثنا أو يلفت نظرنا الى أن هناك ألوانا أخرى من الشراب يجوز أن نلجأ اليها حين يتأزم الامر ويعز قمر الدين ، وليس من بينها بالطبع شراب الليمون ، لانه شراب أغلى من أن يحتسيه الاغنياء والموسرون !..

ولا أريد أن أعلق على ما أثاره حرص الناس على الطماطم وشكواهم من قلتها فى السوق ، ولا أريد أن أذهب الى أن الطماطم سم وشر خطير ، والا وجب على الدولة أن تحرم زراعها وتعاقب بالحبس الاطباء الذين يصفون عصير الطماطم للاطفال والعاجزين ؟!! ولا أريد أن أثير اللغط حول الاطعمة الاخرى التى تختفى أحيانا نتيجة جشع التجار المجرمين ... وانما أريد أن أذكر لقومى أن الوطنية السليمة تقتضى فى الشدة التجاوز عن كثير من الاشياء الضرورية وانه لاشرف لنا أن نلجأ الى وطنية المواطنين من أن ننافق – على حساب الحق والمنطق – الحكام والمحكومين ...



نهاية الأسبوع مع العائلة

نهاية الاسبوع معناها يوم الراحة والاستجمام الذى يمنح لكل العاملين حتى يستردوا نشاطهم وحيويتهم بعد عناء العمل طوال الاسبوع المنتهى • ويقابله يوم الاحد عند الغربيين •

والمشاهد عندنا فى مصر ان الجاليات الاجنبية تستغل كل دقيقة من هذا اليوم فى سبيل المتعة البريئة والعيش لحظات مهما قصرت فهى كافية كل الكفاية لاراحة البال من مشاغل الحياة ومتاعبها •

أما غالبية المصريين فنجدهم لا يستغلون مثل هذا اليوم فيما هو مفروض أن يستغل ، بل يرابط أكثرهم فى المنازل أو يهجرها الى المقاهى الصاخبة •

وتكفى نظرة واحدة يلقيها كل ذى عين نافذة فى يوم من أيام الاحاد ليجد « شلل » الشباب وجموع العائلات الاجنبية فى أبهى الحلل متوجهة الى ضواحى القاهرة الهادئة مثل الاهرام وحلوان والمعادى والقناطر الخيرية أو الى المتنزهات والنوادى •

ان من أهم واجبات الاسرة المصرية أن تعالج النقص الخطير فى أسلوب حياتها والذى يتلخص فى جمودها وجفافها وذلك بالتجديد والابتكار فى قضاء الوقت وشغل الفراغ • ولقد ثبت أن أقصى ما تطمح اليه زوجة مصرية للترويح عن نفسها وعن زوجها وأولادها أن تصطحبهم الى السينما أو الى زيارة الاقارب •

انى أطلب منك يا سيدتى أن تجربى ولو مرة واحدة الخروج من محيط منزلك بل ومن محيط المدينة التى تعيشين فيها بالذهاب مع عائلتك الى ضاحية من الضواحى القريبة الجميلة فستشعرين بنفسك تنظرين الى زوجك نظرة جديدة وسيشعر هو أيضا بنفس هذا الشعور • والسر فى ذلك ليس ببعيد كما تظنين : فلقد اختلف الاطار الذى كان يجمعكما سويا ، وتغيرت الزاوية التى كانت تحدد نظرة كل منكما للاخر •

ولا تحسبى يا سيدتى انى أوجه هذا الكلام اليك وحدك بل انى أوجهه الى أبنائك وبناتك أيضا وأطلب منك أن تشجعيهم على الاشتراك فى النشاط الاجتماعى فى معاهدهم ، والمساهمة فى الرحلات المدرسية •

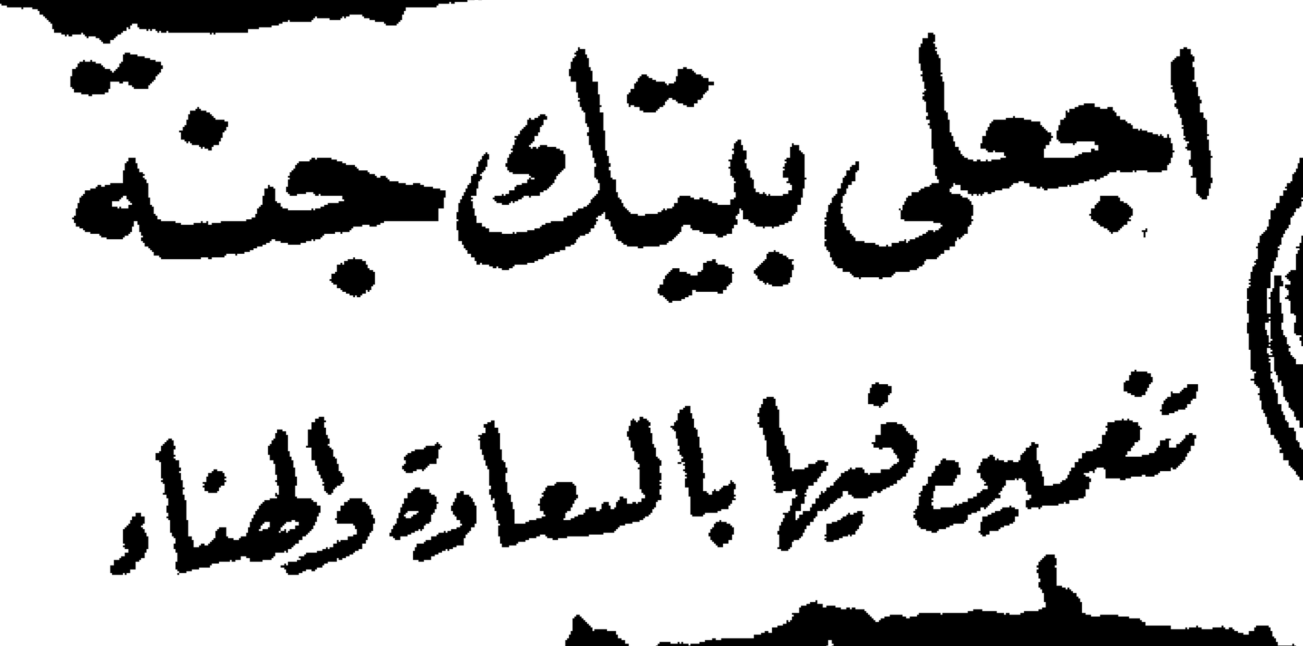
اننا فى فصل الصيف الان •• انه فصل العرق والحر والضيق والملل •• انه فصل التحرر من قيود الملابس وقيود العمل •• انتهزى فرصة حصول زوجك على اجازته السنوية واذهبى الى أحد المصايف أو الى الريف الهادىء بعيدا عن مكان اقامتك الدائمة •

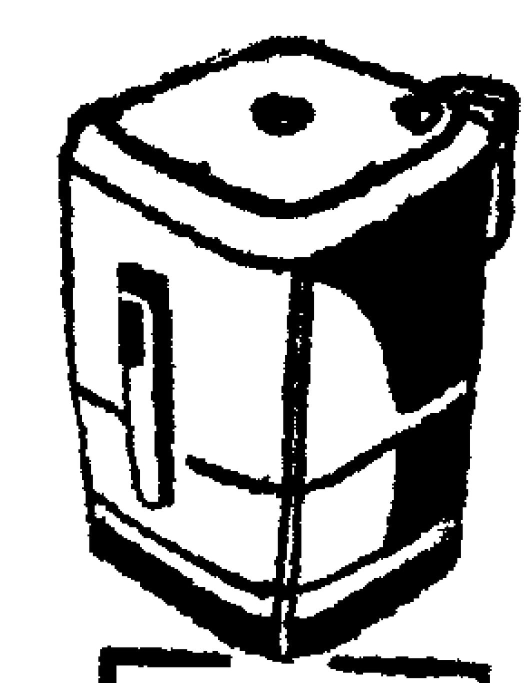
ان اجازة الصيف ليست سوى « نهاية اسبوع » كبيرة الاجل • انها « نهاية اسبوع » السنة بأكملها •





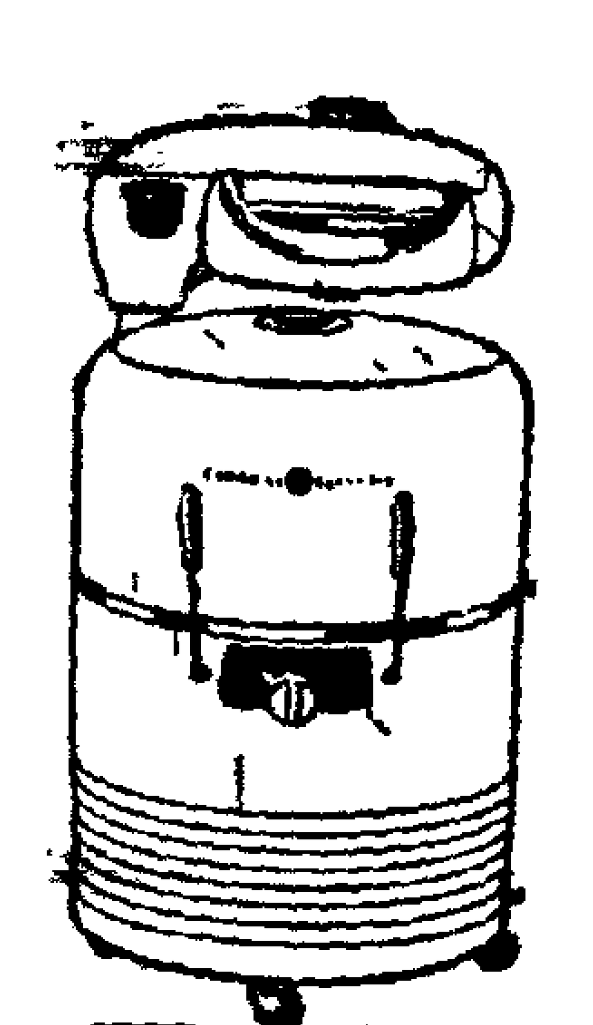
مجلة بنت النيل
تليفون ٤٩٦٦٨
و ٤٠٦٨٤



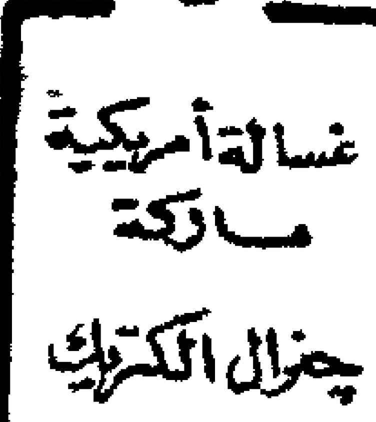


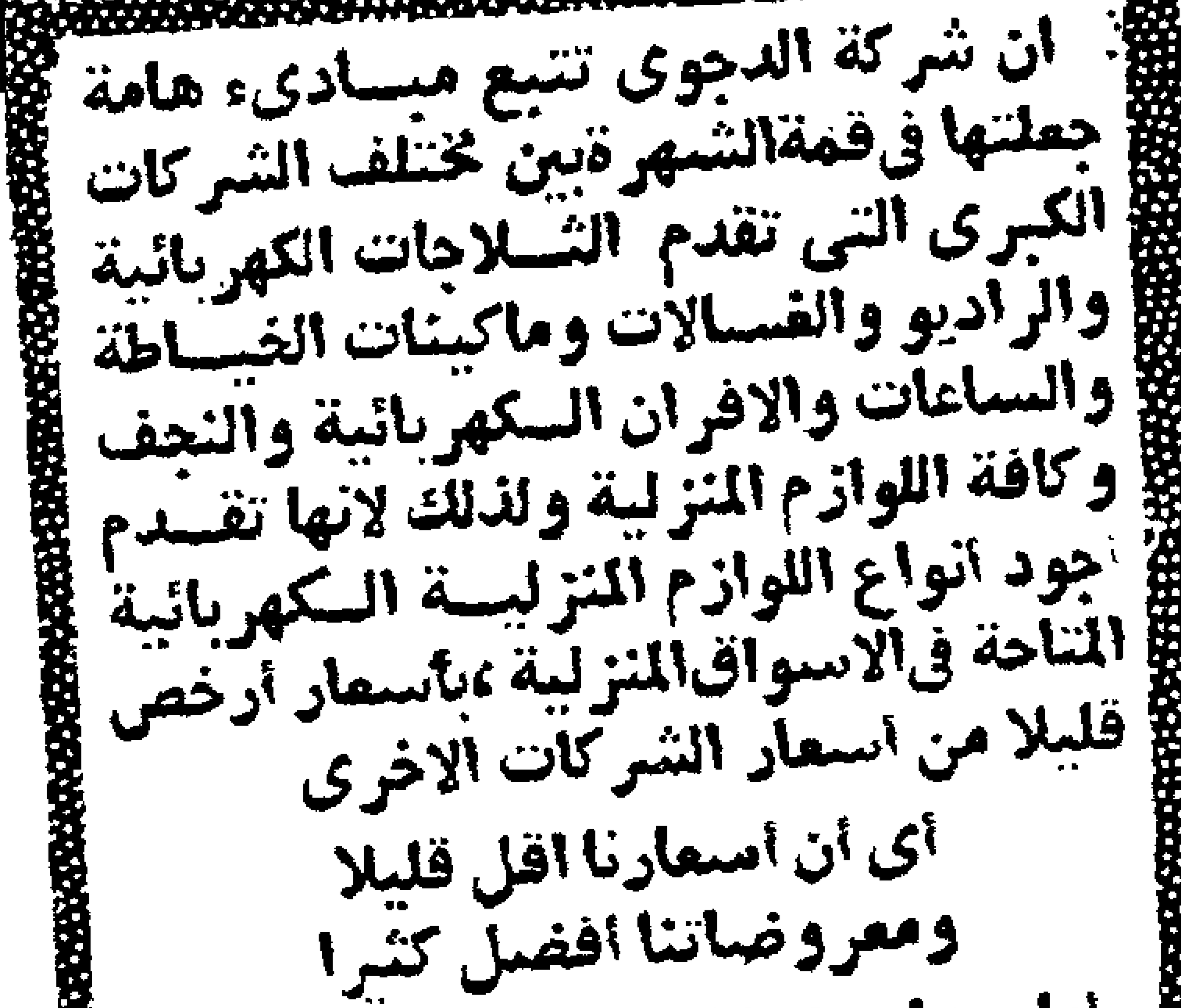
٤ غسالات

تعمل كغسالة واحدة تغسل وتعصر وتجفف الغسيل وتغسل الاطباق

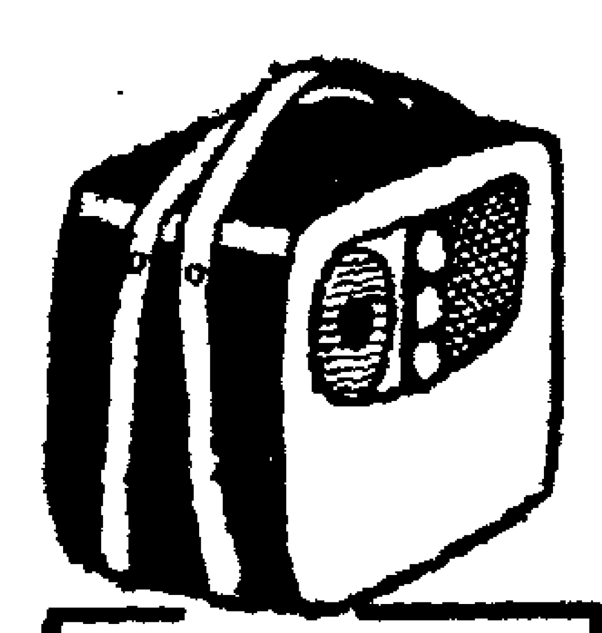


غسالة أمريكية ماركة جنرال الكتريك

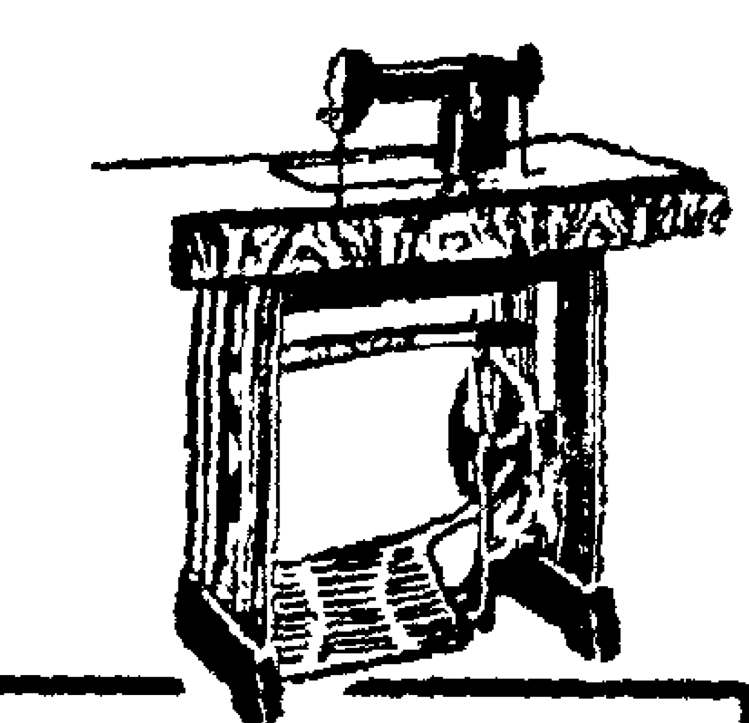




خلاط كهربائى ذو ميزات متعددة



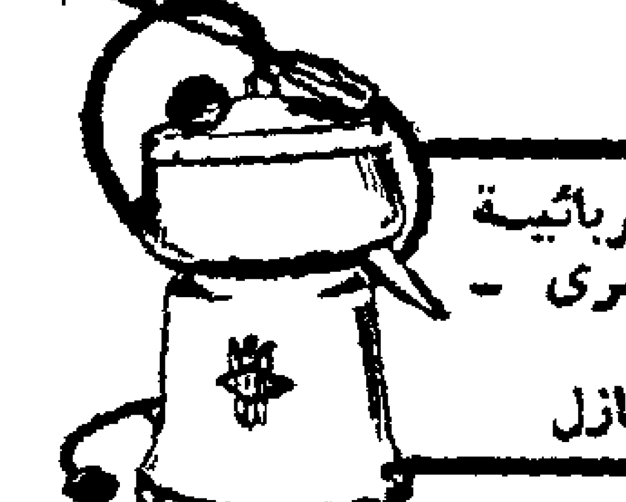
راديو استفولد بالبطارية الجافة ٩٠ + ١ ١/٢ ٥٠٠ ساعة للسفر والرحلات



ماكينة خياطة المانية جريتزنر موديلات مختلفه



فرن كهربائى جنرال الكتريك يعمل بالساعة



عصارة فواكه كهربائية للجزر - كمثرى - تفاح - طماطم للمحلات والمنازل

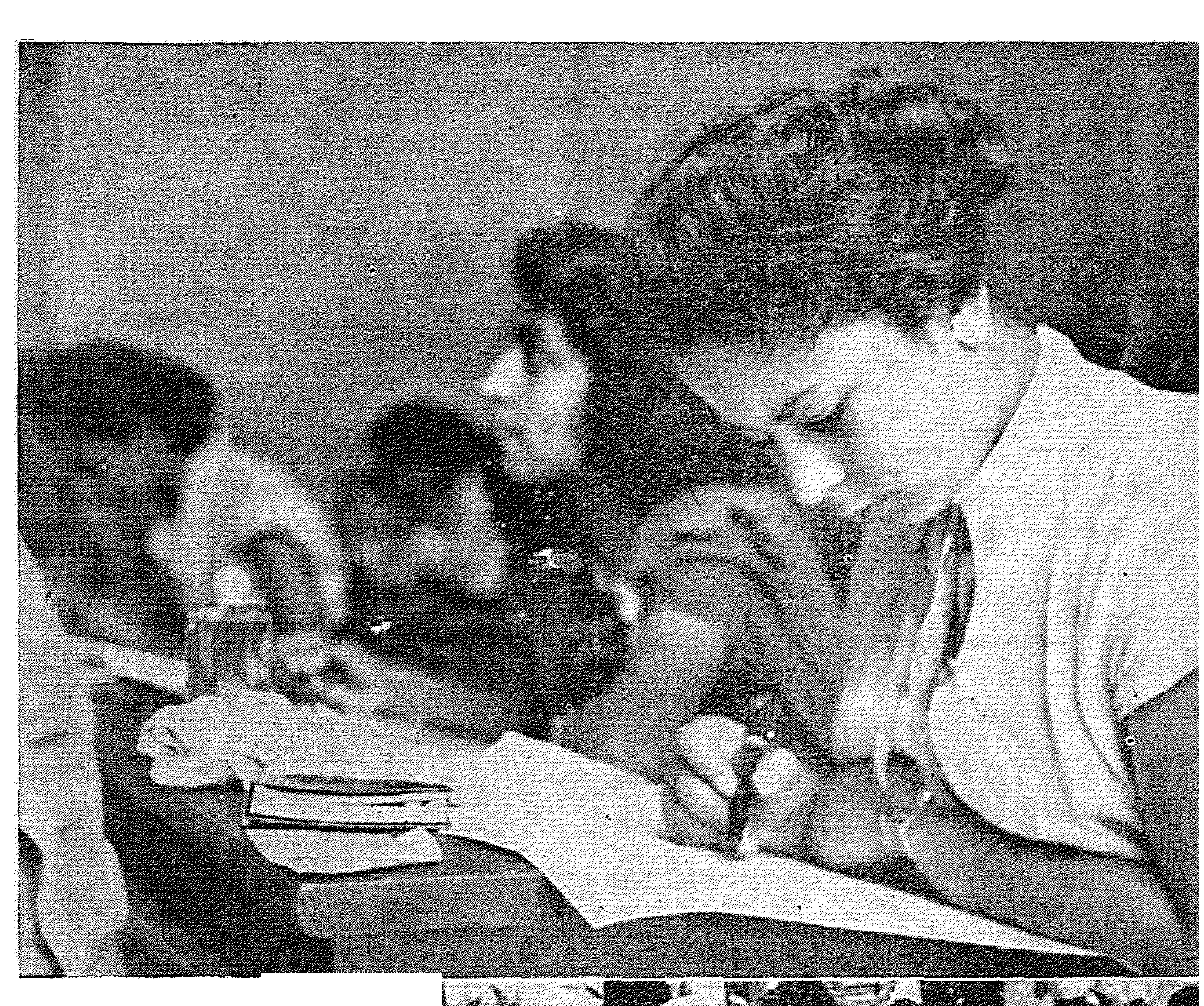


ثلاجة كهربائية جنرال الكتريك مضمونة ٥ سنوات

شركة الدجوى

معرض جنرال الكتريك
١١٤ شارع عماد الدين ت ٥٩٢٢٥
٣٣ شارع الملكة فريدة (عبد الخالق ثروت)

الاسكندرية : ميدان محطة الرمل تليفون ٣٢٥١٢
طنطا - المنصورة - المحلة الكبرى - الزقازيق - توكيل الجيزة : شارع الاميرة فريال رقم ١٦
شبين الكوم - منوف - دسوق - بلبيس - دمنهور .



الأعصاب الثائرة في الامتحانات

أقبل الصيف .. وأخذت لفحاته الحارة تؤثر في أعصاب طالبات المدارس وطلبتها التي أنهكتها كثرة الاستذكار وطول السهر بين الكتب والكراريس والمذكرات

وعيبنا نحن في مصر أننا ننظر الى الامتحانات نظرة تختلف عن نظرة الاوروبيين لها . فالامتحان بالنسبة لنا غاية . فنحن نذاكر للامتحان أو لنيل شهادة كذا التي تؤهلنا لشغل وظيفة معينة في الحكومة نتقاضى عليها أجرا معينا . وغالبا ما تضيع منا المعلومات التي استوعبناها بمجرد خروجنا من قاعة الامتحان .

وسبب ما نعانيه اليوم هو أنهم أفهمونا منذ أكثر من مائة سنة أن الغرض من التعليم هو دخول الامتحانات وملء وظيفة من وظائف الشاغرة . لم يكن هدف التعليم في مصر اذن تثقيف الشعب بل تغذية مناصب الدولة الشاغرة . لم يكن هدف التعليم في مصر اذن تثقيف الشعب بل تغذية مناصب الدولة بما هي في حاجة اليه من موظفين . فترى الاب يدخل ابنه المدرسة ثم يلحقه بالجامعة ويدفعه الى اختيار نوع من التعليم يعينه لا حبا في هذا التعليم بل لينال درجة البكالوريوس التي تهيئه ليشغل وظيفة في الدرجة السادسة .

أما امتحاناتنا فهي مازالت توضع بحيث تختبر قوة ذاكرة التلميذ لا ذكاءه وحسن ادراكه للاشياء ... اننا نريد رجالا ونساء يستطيعون أن يسيروا بمصر الناهضة قدما . نريد تعليما ينمي الملكات في الطفل ويجعله انسانا حرا ان اعترضته مشكلة تمكن من حلها دون أن يلجأ الى فلان وفلان .. اننا نريد جيلا يعتمد على نفسه ويؤمن بوطنه وبقدراته ... نريد جيلا صحيح العقل قوى الارادة لا يحيد عن الخلق القويم .

ولكن لا نحب هنا أن نرهق القراء ببحث ما يجب أن تكون عليه الامتحانات .. وبرامج التعليم .. فوزارة المعارف تعد العدة لذلك وهي بلا شك واصلة قريبا الى ما نريده من التعليم ومن الامتحانات .

وقد ذهبت بنت النيل الى احدى لجان الامتحان لتعيش بعض لحظات بين فتياتنا لترى ماذا يفعلن .

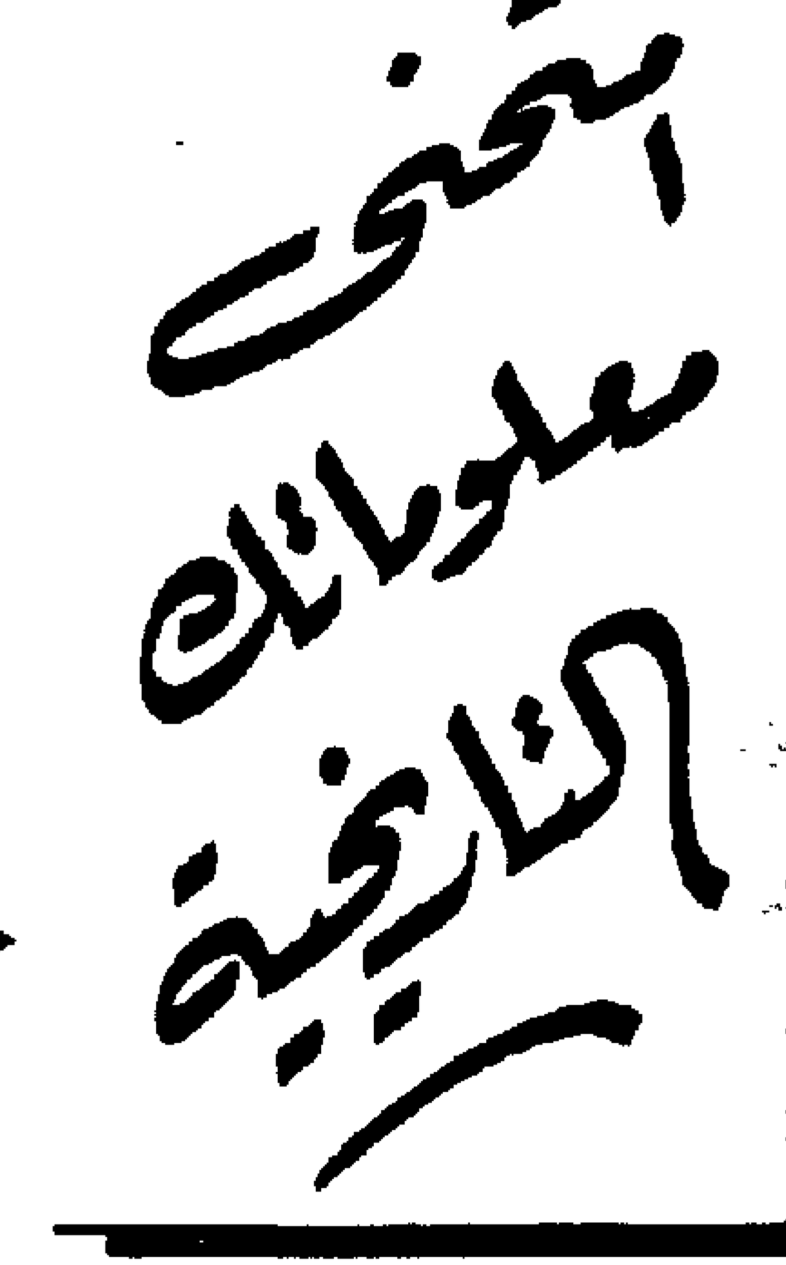
تحضر الطالبات الى مقر اللجان وهن يحملن بين جنوبهن أعصابا أرهقها السهر وأضنتها كثرة المذاكرة وبالرغم من هذا المجهود الجبار الذى بذلته كل واحدة منهن فان الجميع يسودهن جو من عدم الاطمئنان، وآية ذلك تلك الكتب والكراريس التى يحملنها بين أيديهن ليسترجعن بعض المعلومات التى فاتتهن وكأن هذه اللحظات كفيلة بتعويض ما فات .. ثم تجدهن حلقات يتساءلن عما سيكون عليه الامتحان ومدى صعوبة الاسئلة . ومع دقة الجرس التى تعلن بدء الامتحان تخفق القلوب وتتحرك الشفاه بالدعاء .

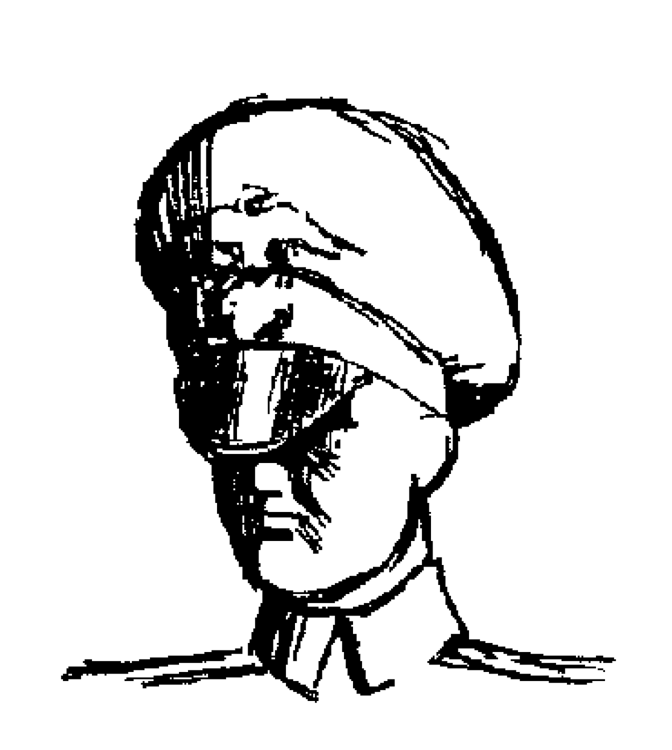
ها نحن أولاء فى احدى قاعات الامتحان . وهذه طالبة تبدو على وجهها علامات التفكير العميق قبل الاجابة على السؤال الخطير . وتلك فتاة لا تتجاوز سن الرابعة عشرة انها مضطربة ، فقد تزاحمت المعلومات فى ذهنها وأخذت تتدافع بدون نظام أو روية . انها تقلب أوراق الاجابة بحركة عصبية . أما هذه التى فى مقدمة الصفوف فقد وضعت أمامها منديلين أو ثلاثة وزجاجة ماء كولونيا وكأن هذه الاشياء هى الادوات التى لا بد منها للنجاح فى الامتحان ...

ان موسم الامتحانات هو موسم انهيار الاعصاب ... أعصاب الشباب ... انه الموسم الذى تلتاع فيه القلوب . فهل من منقذ ؟ ان الجواب بلا شك عند رجال التربية والتعليم .

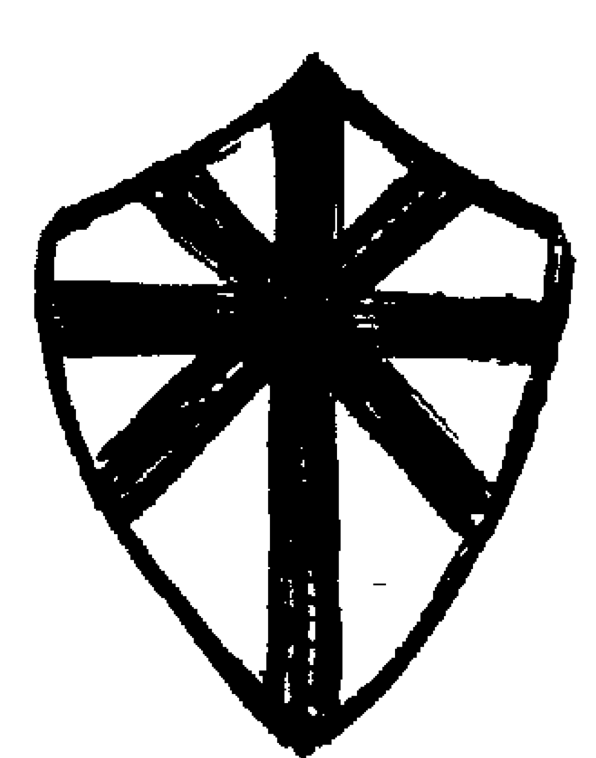


انها تشكو صداعا مفاجئا وها هى ذى الملاحظة تاتى لنجدتها . لاشك فى ان المجهود المضنى الذى بذلته قبيل الامتحان قد اثر على اعصابها



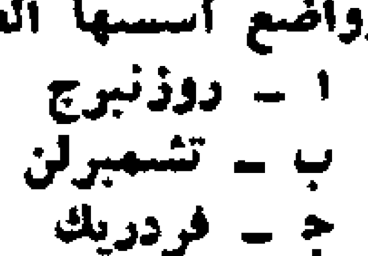




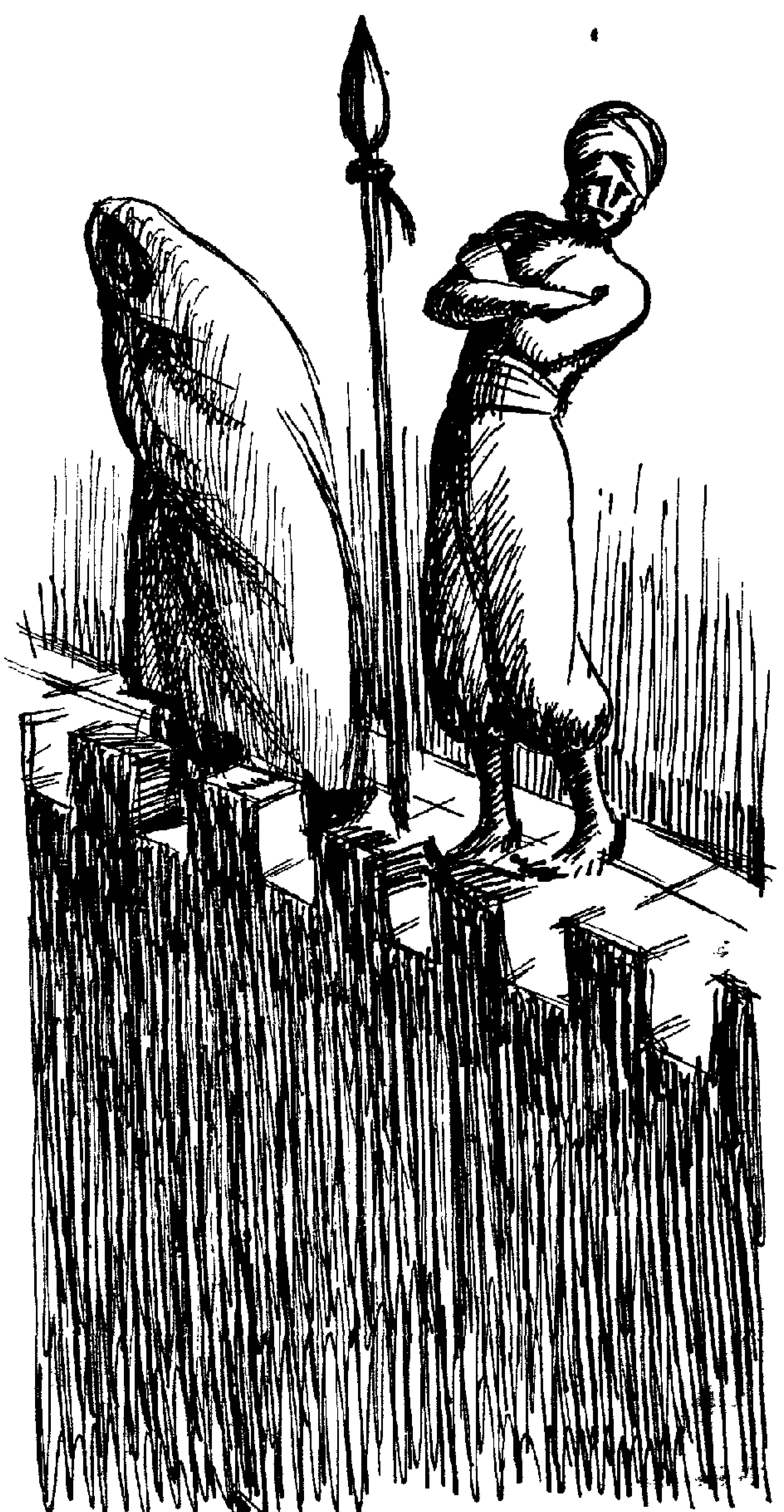


١) ما اسم وزير الدعاية فى حكومة هتلر النازية ؟
ا - جورنج
ب - جوبلز
ج - هيس

٢) ما اسم فيلسوف النازية وواضع أسسها العنصرية ؟
ا - روزنبرج
ب - تشمبرلن
ج - فردريك



٣) ما اسم المقاطعة الالمانية التى كانت تنتمى اليهـا الاسرة المالكة الانجليزية ؟
ا - هانوفر
ب - سكسونيا
ج - سيليزيا



أسوار يجب

ان موضوع حديثنا هـذا الشهر موضوع شائق شائك ٠٠ انه العلاقة أو العلاقات بين المرأة والرجل ٠٠ ما هي؟ وما يجب أن تكون عليه ٠٠ والاخطاء التي وقع فيها آباؤنا وأمهاتنـا ٠٠ والتي لا يزال يقع فيها بعض أفراد جيلنا لا عن قصـد ولكن بسبب تأثيرات معينـة ان هي الا صدى بيئتهم وظروفهـم الاجتماعية الخاصة ٠

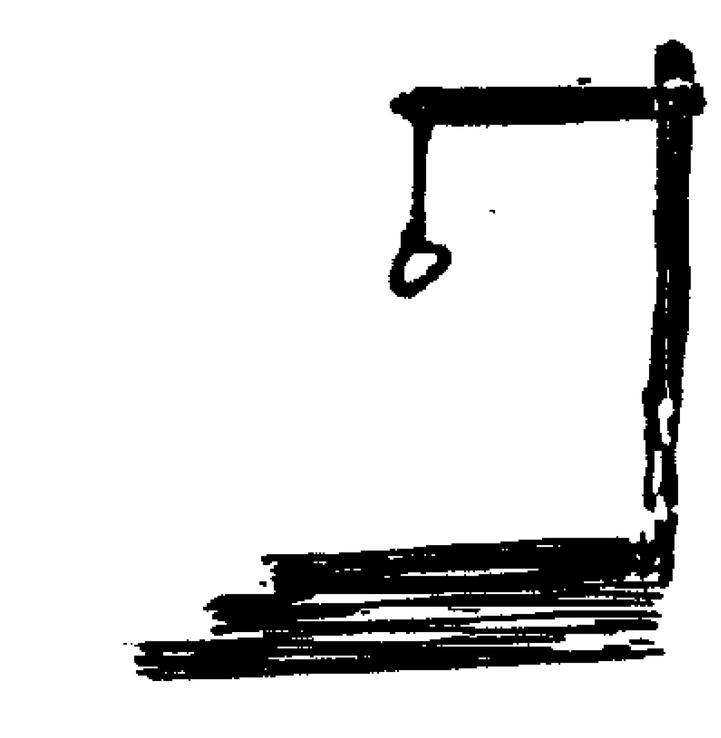
ان العلاقة بين كل رجل وامرأة شيء معروف منذ بدء الخليقة ولم يطرأ عليها أى تغيير جوهرى على ما نعلم حتى الان ٠ فلا زال كل رجل يبحث عمن تكمل حياته ٠٠ ولا زالت كل امرأة تبحث عن الرجل الذى يحقق رسالتها وعلى هذا الاساس يجب أن ننظر الى جوهر هذه العلاقة، يجب أن ننظر اليها على أنها شيء طبيعى خلق فينا ولنا ، ويجب أن نعتبر كل شيء يقف فى طريقها خطأ وأن الصواب فى جانب جعل كل شيء يجرى فى طريقـه المفروض له أن يجرى فيه ٠

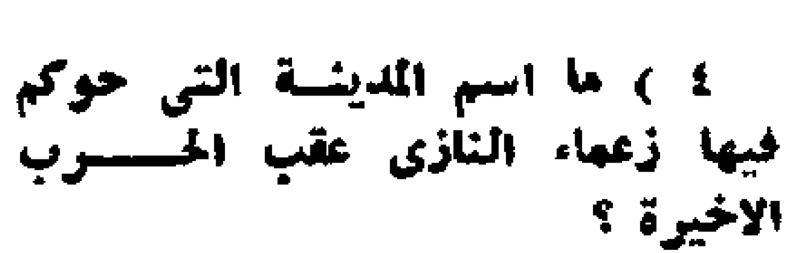
ان الكثيرين يبنون حول هذه العلاقات أسوارا من الخرافات والاوهام ، وهـذه الاسوار تقف فى الطريـق الطبيعي للاشياء وتعقد الامور بينما هى لا تستأهـل أى تعقيد ٠

ان الخرافات التي تنتاب حياتنا الاجتماعيـة كثيرة ، ولعل أهمها تلك الخرافة التى تعتقدها كل سيدة، وخصوصا عندنا في الشرق ، ألا وهى أن طبيعة الانثى تفرض عليها ما يسمى (بالتقل) أى كبت العواطف ٠٠ ان هذ الخرافة ليست بخرافة فى الواقع ، ولكنها (سوء تصرف) ٠ ان الرجل لا يحب المرأة اطلاقا ولا يندفع فى حبه لها بسبب بعض الحـركات التى تدعى بالتقل ٠ انه يحبها لانه في حاجة الى حبها ٠ ولان الطبيعة تحتم عليـه أن يتكامل مع امرأة ٠ اعرفى هذه الحقيقة يا سـيدتي أو يا آنستي وانزعي هـذه الخرافة من ذهنك ٠

ومن هذه الخرافات أيضا ذلك الاعتقاد الشائع والذى يقول بأن السيدة يجب عليها أن تسيطر على منزلها واذا لم تستطع ذلك فعليها أن تسلم للرجل حبل هذه السـيطرة بحيث يصبح هو الكل فى الكل ٠ والرد على هـذه الخرافة بسيط ٠٠٠

ان الحياة لا تحتمـل كل هذا التعقيـد ٠٠ ان الحياة





٤) ما اسم المدينة التي حوكم فيها زعماء النازى عقب الحرب الاخيرة ؟

ا - ميونيخ
ب - بونن
جـ - نورمبرج

٥) ما اسم البرلمان الالمانى الذى شب فيه الحريق الشهير ؟

ا - الرايخستاغ
ب - الاكليزيا
جـ - الكونجرس

(الاجابة الصحيحة ص ١٤)

أنت تهدم!

أجمل من أن نلوثها بأفكار السيطرة . هذا هو رأينا فى الحياة العامة فما بالنا اذا كانت هذه الاعتقادات تتعلق بالحياة العائلية !! ان المنزل هو عشك وعش زوجك على السواء .. انه المحيط الذى يجمع وجودكما ويوحد بين آرائكما بطريقة عملية ... انه المكان الطبيعى الذى يجب أن تنصهرفيه حياتكما بحيث تتكاملان وتصبحان شركة انسانية واحدة ...

أما الخرافة الثالثة التى تستأهل الذكر أيضا فى هذا المقام فهى التى تقول بأن الرجل لا يمكن أن يحب المرأة التى تبين عن حبها له وبأن (الست المحترمة) هى التى لا يجب أن تظهر عواطفها لرجلها ..

فلنجب على هذه الخرافة أو فلنرد عليها بطريق التساؤل ... لماذا يتزوج الرجل المرأة ؟ أيتزوجها لانه يجب عليه أن يتزوج فقط ؟ أيتزوجها ليضعها فى المنزل باعتبار انمنزله فىحاجة الى امرأة ؟ لا ، ان الرجل يتزوج لانه فى حاجة الى الحب وفى حاجة الى من يظهر له هذا الحب ويحيطه به . والاحترام الذى يظهره الرجل للمرأة لا يمكن أن ينبع الا فى مكان واحد هو نفس المكان الذى ينبع منه الحب .. وهذا المكان هو القلب .

اننا ندعو جيلنا .. الجيل الجديد الى عدم النظر الى الوراء والتقدم الى الامام بأسلحة تعتمد على قيم مستمدة من واقع الحياة ونابتة من تفاعلهم هم أنفسهم مع الحياة ..

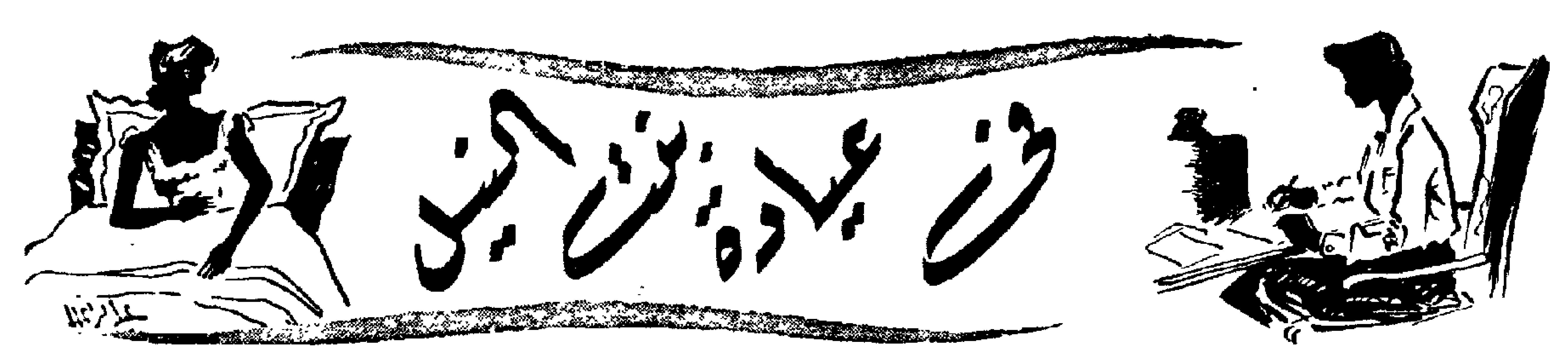
ان الجيل الجديد من الرجال أقرب الى الطبيعة فى أفكاره واتجاهاته وهوبطبيعة الحال فى حاجة الى جيل من النساء أقرب الىالطبيعة مثله حتى يتم التجاوب وحتى يتحقق التكامل .

قال لى قريب فى لحظة من لحظات الضيق :

« أحس كأن كل الناس فى الشرق مشتتون فى فراغ كبير . أوكأن كل فرد يعيش فى صحراء شاسعة وجده لا علاقة له بالاخرين ، وكأنه ولد وليس فى الدنيا الا هو »

وقريبى على حق .. ولكن الاشارة الى هذه الظاهرة لا تكفى . انما يجب القيام بخطوات ايجابية ليقترب الناس من الناس ولتكن الخطوة الاولى هى اقتراب الزوجة من الزوج حتى نستطيع أن ندعو الغريب الى أن يقترب من الغريب وبالتالى الانسان من أخيه الانسان .

ن ع .



نزيف الأنف

للدكتور انور نعمان
رئيس قسم الانف والاذن والحنجرة بالصحة المدرسية
ومدير مستشفى الكلية

ان نزيف الانف ليس مرضا بذاته ولكنه عرض لامراض مختلفة .. وهو ليس ضارا دائما ، بل انه قد يكون مفيدا فى بعض الاحيان ، فقد ينتج النزيف عن ضربة قوية على الانف أو ورم بها وهذه أسباب موضعية لا علاقة لها بالصحة العامة .

أما الاسباب العامة التى ينتج عنها نزيف الانف فهى:

١ـ ارتفاع درجة الحرارة نتيجة للاصابة بالحميات المختلفة فيسبب هذا نزفا فى الدم يتم عن أرق أغشية الجسم وهو الغشاء الداخلى للانف .

٢ ـ ارتفاع ضغط الدم عند المسنين ، وفى هذه الحالة يجب أن يقابل هذا النزيف بكل اطمئنان لانه يعتبر صمام الامان اذ لولا حدوث النزيف من الانف لحدث نزيف داخلى يتنج عنه الوفاة أو الشلل .

٣ ـ أمراض القلب والكلى والكبد والامراض المتوطنة كالبلهارسيا أو الزهرى القديم والروماتيزم الذى يصيب صمامات القلب، كل هده الامراض تسبب حدوث النزيف .

٤ ـ وقد يحدث النزيف فى أطوار البلوغ وابتداء نزول الحيض عند الفتيات، ويجب أن تطمئن الامهات اذ أن هذا ينتج عادة عن اختلاف افرازات الغدد الداخلة وسرعان ما يمتنع النزيف حين تنتظم افرازات الغدد من نفسها .

وقد ينتج النزيف عن فقر الدم الشديد « الانيميا » .

ولعلاج النزيف علاجا سريعا لوقفه يجب ملاحظة أنه مدخل الانف على الحاجز يحدث عادة على بعد ٢سم من الانفى وعلى ذلك يقف النزيف اذا ضغطنا باصبعنا ضغطا قويا على هذا الموضع من الخارج لمدة ربع ساعة على الاقل .. واذا لم يقف الدم يجب عمل حشو للانف بشاش معقم رفيع عرضه بوصة مغموس فى فازلين معقم أو مواد قابضة مثل « الارجيرول ايفيدرين » ولا يترك هذا الحشو أكثر من ٢٤ ساعة ويجوز استبداله اذا لم يتوقف النزيف .

وفى بعض الاحيان يكون النزيف شديدا لا يقف الا بعد عمل مخدر موضعى لمنطقة النزيف الامامية ثم عمل كي كهربى له .

وعلى العموم يجب تهدئة المريض وبث الطمأنينة فى نفسه واعطائه مهدئا للاعصاب ويجب ازالة الامساك ان وجد لانه من أسباب النزيف ولا مانع من عمل مكمدات بالماء البارد فوق الجبهة والانف.

أما العلاج العام فيجب قبل كل شيء فحص المريض فحصا دقيقا وخصوصا اذا تكرر حدوث النزيف فيجب فحص البول للبحث عن الزلال والسكر والبلهارسيا وفحص البراز ميكروسكوبيا للبحث عن الطفيليات التى هى من أهم مسببات فقر الدم .. وكذلك يجب فحص قوة النزيف والتجلط فى الدم.

ونستعين على هذا كله بحقن الكلسيوم والفيتامينات وأقراص أو حقن الروتين وأملاح الحديد وحقن الكبد لمقاومة الانيميا .

إذا تأخر الطبيب عند الولادة

للدكتور محمد شوقي عبد المنعم

تحتاج الولادة لمدة من ١٢ الى ٢٤ ساعة في البكرية وتقل في بعض الاحيان الى أقل من ٦ ساعات في متكررات الولادة ـ وعلى كل فهذه المدة أظنها تكفي لاحضار الطبيب أو المولدة ولو كانت الحامل في أي مكان ـ ولكن كثيرا ما يحدث هذا ـ أن يتأخر الطبيب ـ أو تتأخر الحامل في استدعاء طبيبها حتى اللحظات الاخيرة ـ انتظارا لطبيب خاص أو لاى ظرف أو آخر ففي هذه الحالة لو وضعتك الظروف بقرب هذه المسكينه فعليك باسعافها طبعا ولكن بطريقة لا تضرها ـ هي ولا طفلها حتى يصل الطبيب فعليك بغسل يديك وذراعيك بالماء والصابون ثم امسحيها بالكحول أو ماء الكولونيا ـ ثم اجلسي بجوار الحامل ـ فاذا كان الطفل قادما برأسه كأغلب الاطفال فانتظري خروج الرأس ـ واذا كان الحبل السرى حول الرقبة فحاولي اخراجه من حول رقبته ـ أو جسمه حتى لا يسقط على الارض ويصاب باى أذى ·

وبمجرد خروج الطفل يحاول التنفس ثم يصرخ في ظرف لحظة أو أخرى فان لم يفعل ذلك يضرب على اليته فان لم يتنفس بعد ذلك وكان القلب يدق ـ يرش صدر الطفل بماء بارد ويمسح فمه بمنديل نظيف على الاصبع لتنظيفه من أى مخاط فيه ولا داعي للخوف على الطفل مادام النبض محسوسا في الحبل السرى ·

وبعد أن يتنفس الطفل طبيعيا ويقف النبض في الحبل السرى يمكن ربط السرة على بعد ١٠ سم من جسم الجنين بخيط مغلى وبعد مسافة صغيرة يربط مرة أخرى ويقطع فيما بين الربطتين ويحاط الجزء الباقي المجاور للسرة بشاش معقم حتى يمنع وصول العدوى للطفل من جرح السرة وتجفف السرة وتسقط من نفسها في حوالى سبعة أيام ـ ويلف الطفل ويوضع على السرير ورأسه منخفض لتسمح لاى سائل في صدره بالخروج من فمه

وبعد ولادة الجنين قد يبقى الخلاص لغاية ساعة فان لم يخرج من نفسه نجعل الام تحزق وقد نساعدها بالضغط على البطن فوق الرحم ·

وبعد ذلك تترك الام مرتاحة ومغطاة حتى تدفأ وان نزل الدم فيدلك الرحم حتى يتوقف النزف ·

وطبعا لاداعي لحضور الاهل والجيران في حجرة الولادة بل ان هذا قد يضر الحامل ضررا شديدا زيادة على مضايقتها وكبت حريتها فان اصابة أي من الموجودين ببرد أو سعال أو نزلة شعبية قد يؤدى لاصابة الوالدة بحمى نفاس ·

ولا داعي لكثرة مشى الحامل أثناء الولادة بل عليها أن تلزم سريرها خصوصا في غياب الطبيب حتى لا تضع الطفل في دورة المياه وحتى لا يغمى عليها مما يزيد آلام الولادة ومتاعبها

إحذرى الشمس

يجب أن نحتاط لحر الصيف كما احتطنا لبرد الشتاء . ان شمس الصيف تؤذى من لايعرف كيف يستفيد منها . وها نحن أولاء نقدم لك على هذه الصفحة والصفحة التي تليها بعض النقط التي لايمكن أن يستغنى عنها انسان ان أراد أن يمضى الصيف دون أن يصاب بأى مرض من الامراض التي تأتي في هذا الفصل من السنة . احذرى أن تعرضى نفسك للشمس طويلا ان كنت تشكين من الكبد . لاتعرضى نفسك للرطوبة ان كنت معرضة لنوبات الربو . اقرئى هذه النقط بامعان واتبعيها بحذافيرها ان أردت أن تمضى صيفا هنيئا .



ـ ما الاجراء الذى يجب أن نتخذه ان كنا مصابين بالربو ؟

لا تستلقى على الحشائش ان رطوبتها تسبب في غالب الاحيان أزمة ربو شديدة



ـ كيف نحافظ على نظامنا الغذائى ؟

ان تغيير الهواء لا يعنى تغيير النظام الغذائى . ان الاطعمة المغذية التى أعددت باتزان سوف تتيح لك فرصة الاستفادة من الاصطياف .. لا تضيعى ما كسبته من الراحة بحشر معدتك بالطعام الذى يتعب جسمك دون طائل .



ـ كيف نستفيد من الرحلات التى نقوم بها فى الهواء الطلق ؟

ابتعدى عن الرطوبة بأن تفرشي على الحشائش سجادة أو ما يحل محلها لكى تتفادى التعرض للبرد الذى كثيرا ما يؤثر فى الامعاء أو الكبد.

لا تقربى الاماكن التى يعشش فيها النمل ، ان لسعة النمل الاحمر مؤذية .



ـ ما علاج قذى العين ؟

لا تدعكى عينك ، أطلبى من احدى صديقاتك أن تنزع القذى بطرف منديلك النظيف أما ان كنت شجاعة ففى استطاعتك أن تعالجى نفسك بالطريقة الاتية : « ان كان القذى موجودا خلف الجفن السفلى فانه يكفى عادة أن تقفلى عينيك الاثنتين بشدة لتحريك القذى ، أما ان كان خلف الجفن العليا اجعلى الاهداب بين الابهام والسبابة واخفضى ما أمكن الجفن بحيث تغسل الجفن السفلى السطح الداخلى للجفن العليا . دعى الجفن بعد ذلك يرتفع ببطء

الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١

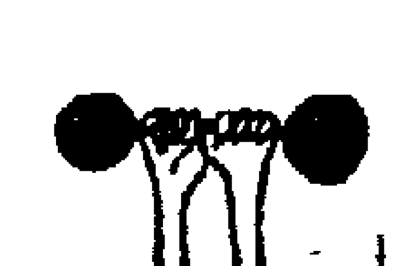
١ ـ جوبلز
٢ ـ روزنبرج
٣ ـ هانوفر
٤ ـ نورمبرج
٥ ـ الرايخستاغ



– كيف نعالج لسعات الحشرات ؟

يمكنك تخفيف الالم بدعك الموضع بنصف سن من الثوم ويستعاض عن ذلك بقليل من الخل .

وننصحك ان كنت من اللواتي يفضلن تمضية فصل الصيف أن تحتاطي من البعوض بأخذ ناموسية معك اغلقي خشب النوافذ قبل الغروب أو عنده تماما ولا تضيئي حجرة النوم لان النور يجلب البعوض .



– هل التمرينات الرياضية مفيدة في الصيف ؟

– آن التمرينات الرياضية مفيدة صيفا وشتاء وغاية ما هناك أننا نحذر السيدات من ممارسة التمارين العنيفة في هذا الفصل خاصة ان كن يعشن عيشة مريحة . ان التمرينات الرياضية مفيدة بشرط أن تمارس بالتدريج والا جاءت النتيجة بعكس ما تطلبين .

ان التمرينات البدنية التي تقدمها بنت النيل تفيد الجميع بلا استثناء حبذا لو قمت أيضا بتعلم السباحة . ان في القاهرة وعواصم المديريات أحواض سباحة يمكن أن تستفيدي منها كل الفائدة . عومي يوميا فان العوم رياضة كاملة .



– كيف تتفادين برد امسيات الصيف ؟

– احذري من تعريض نفسك للبرد في أمسيات الصيف بدعوى أن برد هذا الموسم لا يؤذي . خذي معك دائما ماتريدينه فوق ملابسك العادية ان شعرت بالبرد . اذ كثيرا ما يخرج الانسان في هذا الفصل الى شاطيء البحر أو الى الخلاء فيتعرض للزكام وللنزلات الشعبية الحادة .



– الى أي حد نعرض بشرتنا للشمس ؟

– يجب أن يكون تعريض البشرة للشمس معتدلا وبالتدريج . اياك والمشي في الشمس لمدة طويلة فان أقل ما يصيبك هو صداع قد لا تستطيعين التخلص منه بسهولة .



– الى أي حد نعرض أجسامنا للهواء ؟

ان أردنا الاستفادة من تغيير الهواء يجب علينا ألا نتعرض للهواء مدة تزيد عن اللزوم . وألا تكون نزهاتنا طويلة . ان التعرض للهواء طويلا يتعب الجسم ويسبب الدوار ويفسد الفائدة التي كان في استطاعتنا أن نجنيها فيما لو كنا توخينا الاعتدال

تسريحات صيفية

وصلتنا رسائل عديدة من قارئاتنا يطلبن فيها نشر بعض صور أحسن التسريحات التي تتناسب مع الصيف وحفلاته ، وها نحن ننشر مجموعة من هذه التسريحات المبتكرة خصيصا لمثل هذه المناسبات ·

التسريحة ١ ـ تسريحة جميلة عبارة عن فرق في منتصف الرأس مع بوكلات في اتجاه واحد على كل جانب ·

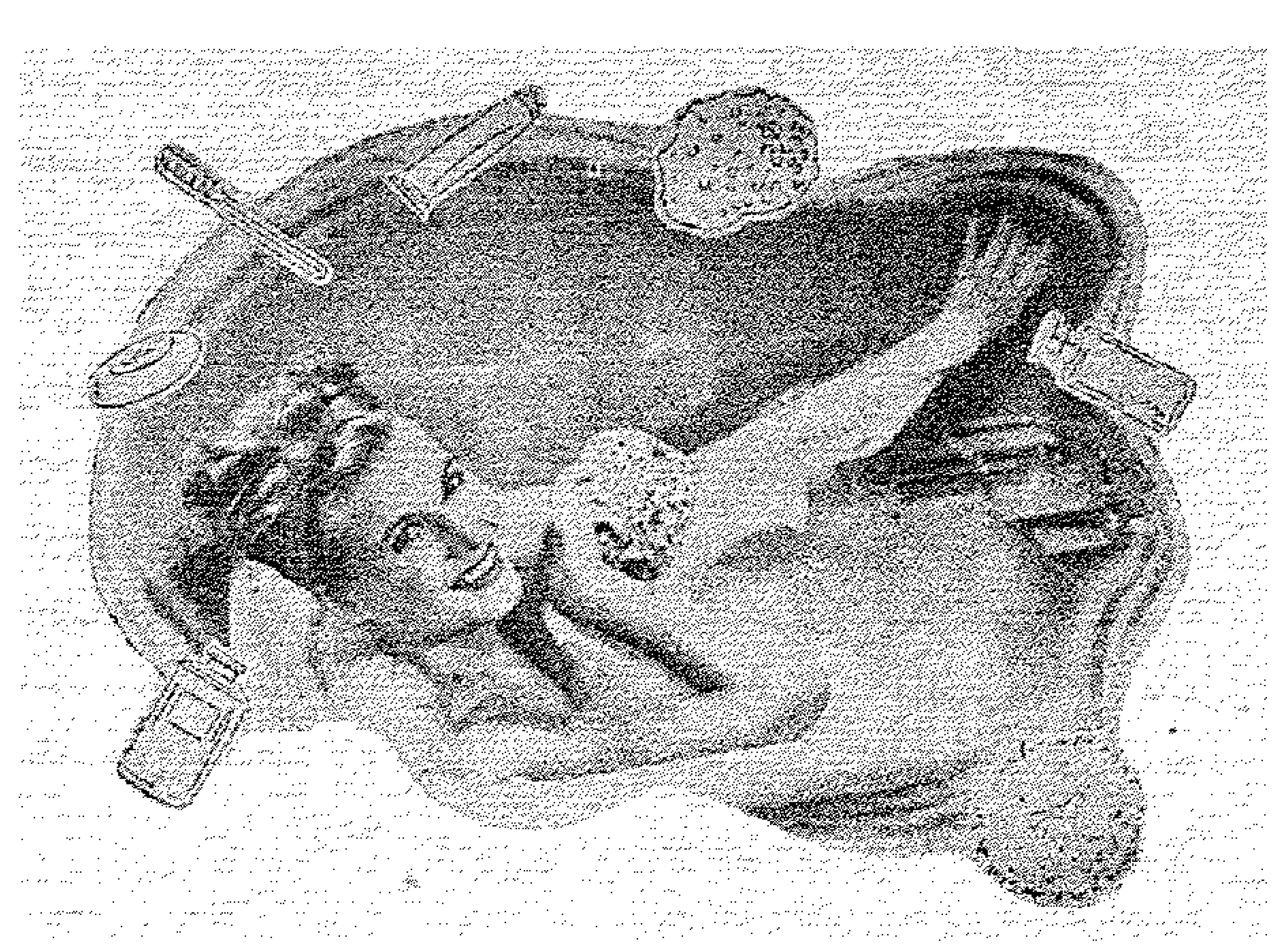
التسريحة ٢ ـ تسريحة غاية في البساطة تلائم ذوات الوجه الطويل وتتميز هذه التسريحة بموجة عميقة (آندوليه) تعطيها طابعها الخاص ·

التسريحة ٣ ـ تسريحة فيها أناقة وهي عبارة عن تسريح الشعر بحيث يتمشى مع اتجاه الموجة الاساسية فيه مع تشكيل خصلة من الشعر في أعلى الرأس على شكل كعكة تحاط بعقد من الماس ·



التسريحة ٤ ـ تسريحة حديثة تلائم سيداتنا في سن الخامسة والثلاثين وتساعدهن على اظهار نضجهن وأنوثتهن المتكاملة · **وهي عبارة عن تسريح الشعر الى الوراء وتجعيده في هذا الاتجاه ·**

حمامك ...



ان أنسب مكان تستطيعين أن تنمي فيه جمالك وصحتك ورشاقتك هو الحمام . اغلقي على نفسك باب حمامك لدى دخولك اياه وانسي كل شيء خارجه . هذه نصيحتي لك أيتها القارئة العزيزة .

ان ما تحتاجين اليه في حمامك شيئان اثنان :

١ ـ لوفة حمام

٢ ـ فرشاة حمام .

ولوفة الحمام فائدتها محققة في ازالة الاوساخ العالقة بالجسم وتفتح المسام مما يترتب عليه تنبيه الدورة الدموية وتنشيطها .. والخلاصة ان اللوفة تساعد مساعدة كبيرة في حفظ صحة جلدك ونعومته .

أما الفرشاة فيجب عليك استعمالها في دعك ظهرك وقدميك . ان الاثر الفعال لفرشاة الحمام يظهر حالما تفرغين من استعمالها . هذا **وليكن في علمك ان للحمام قواعد وأصولا يجب أن تتبع وأهم هذه القواعد بالنسبة لذوات القوام النحيف أو الذي يميل الى النحافة هي أن يكون حمامهن باستمرار ساخنا وأن يضاف الى مياهه** بعض من أملاح الابسوم .. **هذا ولا تتعبي نفسك في محاولة عمل رغوة تدعكين بها جسمك فالصابون لا يرغي في** الماء المذاب فيه أملاح الابسوم وليكن حمامك هذا قبل النوم ولتذهبي عقب انتهائه مباشرة الى سريرك . ان هذا الحمام مفيد جدا ان كنت تعانين بعض الالام الروماتيزمية كذلك .

وعلى ذوات الجلد الحساس أن يضفن الى ماء حمامهن الدافيء ما يملأ الفنجان في منقوع الشعير وما يملأ ملعقة متوسطة الحجم من الزبد **الابيض الطازج** . ستلاحظين ان ماء الحمام سيصبح دسما فتمددي فيه وادعكي جلدك به . هذا واذا كان جلدك من النوع الجاف فيستحسن أن تدلكي نفسك بقليل من زيت الزيتون بعد الخروج من الحمام والتنشيف .

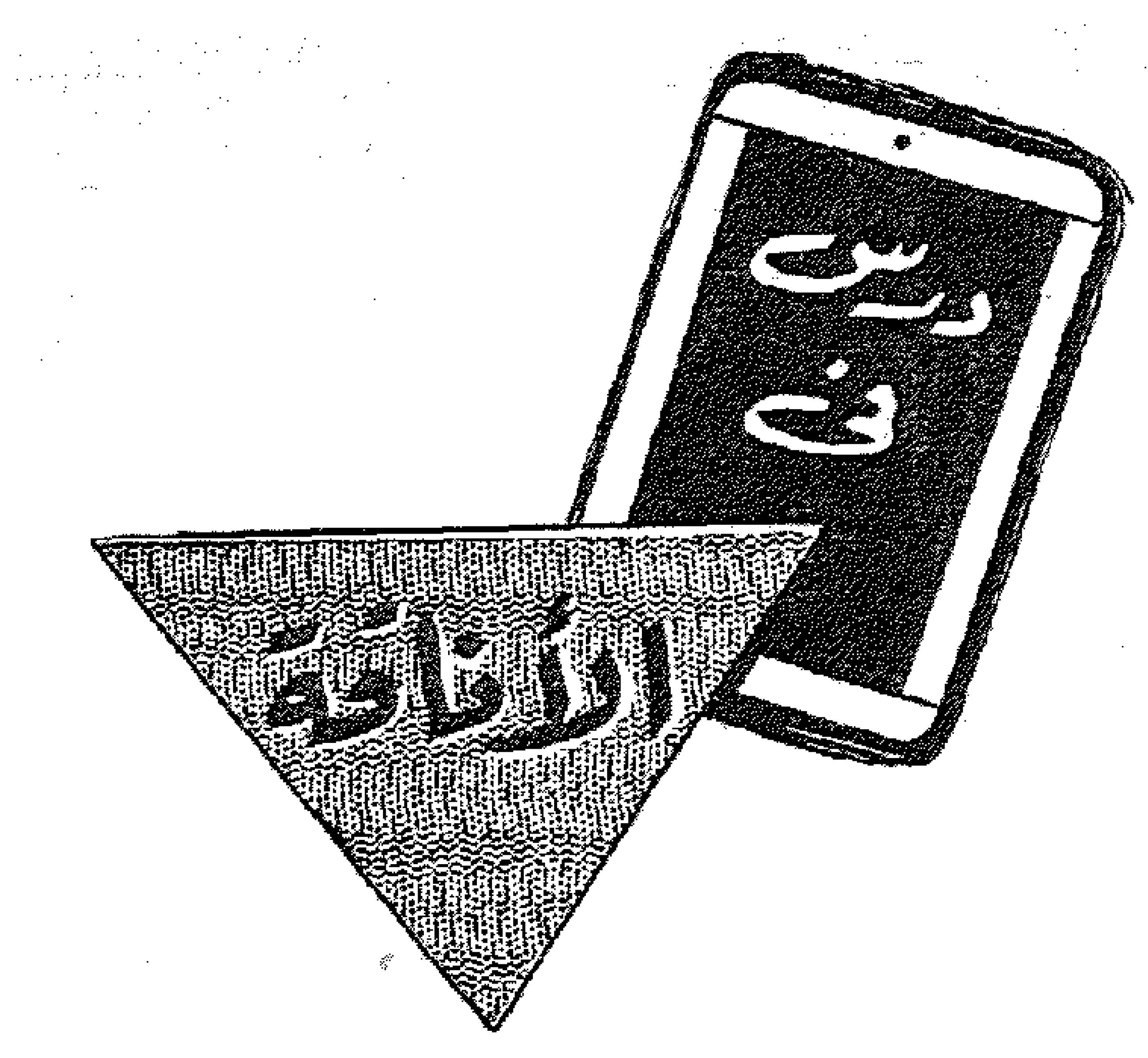
ولذوات الحساسية الشديدة لتيارات الهواء يجب أن يكون الحمام من النوع الدافيء ويجب الاستنشاق بقليل من الماء البارد وتجرع جرعة منه قبل الخروج من الحمام .

ان كلامنا السابق يدور حول كيفية الاستفادة من الحمام للحصول على جمال الجسم . وبما انه يمكنك الوصول الى تجميل شعرك وبشرة وجهك ويديك فسنوجه اليك بعض النصائح في هذا السبيل :

أولا ـ شعرك : قبل الدخول الى الحمام يجب عليك جمع شعرك في عدة خصلات وعقصه الى الوراء مع رفعه الى أعلى . ان البخار المتصاعد من ماء الحمام سوف ينفذ الى شعرك وينديه فاتركيه ينفذ اليه فالفائدة التي تجنيها من ذلك عظيمة وهي في الوقت نفسه دون مجهود أو أجر .

ثانيا ـ بشرة وجهك : تخلصي من كل آثار التواليت قبل دخول الحمام .. ويستحسن تدليك بشرتك بقليل من الكريم المفضل لديك وبعد ذلك سوف يعمل عمله فينبه مسام البشرة ويجعلها تمتص أكبر قدر من الغذاء في فترة قصيرة . وبعد أن تستريحي قليلا في سريرك عقب الحمام عليك بازالة الكريم من فوق بشرتك استعدادا للنوم وحتى تستطيعي القيام بعمل التواليت في الصباح على أساس سليم .

ثالثا ـ يداك : خذي معك الى الحمام مقصك وزجاجة المحلول الذي يزيل المانيكير، ضعي يديك في ماء الحمام لمدة **قصيرة واتركيها تتشبع** بالسخونة وبعد ذلك استعملي المحلول سالف الذكر . كما عليك **بقص كل الجلد الميت** الظاهر بدقة وعناية.. وبعد ذلك أعيدي دهان أظافرك من جديد ودلكي بشرة يديك بالكريم الذي تستعملينه عادة .



يقدم هذا الدرس صانع الأزياء المعروف كريستيان ديور الذي يقول : « لقد جعلت الموضة لتزيد من سحر أي امرأة » وهو ينصح السيدات ان أردن تعلم الاناقة على أصولها أن يقمن أول ما يقمن بالنظر الى المرآة . وأن يقرن الظهور في السن التي تبدو عليهن .

ويردف كريستيان ديور فيقول : « وعلى السيدة بعد ذلك أن تختار الطراز الذي يناسبها . وعليها أن تسأل نفسها ان كان يناسبها التايير الكلاسيك أم لا .. والقبعة الصغيرة التي ليست فيها أية حلية تلفت النظر ، هل تبدو جميلة في ثوب عادي وبقبعة مرحة . هل تسكن في الريف فلا ترتدي اللون الاسود الا فيما ندر . هل تعمل في شركة أو في أي عمل آخر يضطرها النزول يوميا من المنزل وركوب سيارة الاوتوبيس ؟ هل ترغب في الخروج كل مساء ؟ هل هي قليلة الترتيب عديمة النظام أم مرتبة منظمة ؟ هل تحب الالوان ؟ وغيرها وغيرها من الاسئلة التي لا بد لكل سيدة أن توجهها لنفسها .

انه يوجد في كل مجموعة من مجموعات الازياء نوع من التاييرات ونوع من الفساتين أو من المعاطف يناسبك .. انك لسوف تعرفين أن هذا النوع هو لك أنت عندما تشعرين بالراحة والسعادة عند ارتدائه . ان الفرح والبهجة هما علامتا المرأة التي تعرف كيف تلبس .

ولندخل الان في التفاصيل:

هناك نقط هامة يجب ألا تغرب عن بالك .

ان المرأة ذات القامة القصيرة يجب أن تحرص كل الحرص على ألا تقع في الخطأ الذي ترتكبه بعضهن بأن يرتدين ملابس البنات الصغيرات بدعوة أنهن قصيرات .. وان كنت قد جاوزت سن الاربعين قولي في نفسك أن الفيونكات التي تعقد في الشعر لا توقظ في الرجال شعور الاعجاب ، بل التهكم والتهكم المرير .

هل خصرك نحيل ؟

في استطاعتك أن ترتدي جونيلات عريضة . ولكن أعلى الفستان يجب أن يظل دائما على مقاس الجسم سواء كان بلوزة أو كورساج . أما الخصر نفسه فيجب أن يكون خالصا .

هل جذعك قصير ؟

ان كان جذعك قصيرا فلا تلبسي أحزمة عريضة لانها تزيد في قصرك . البسي أحزمة ضيقة واحرصي على خفضها بقدر ما تستطيعين .

هل عنقك قصير ؟

ان كان عنقك قصيرا فلا تلبسي ياقات كبيرة وعالية، ولا أكماما شديدة الاتساع ولا قبعات كبيرة والا بديت وكأنك شمسية مفتوحة .

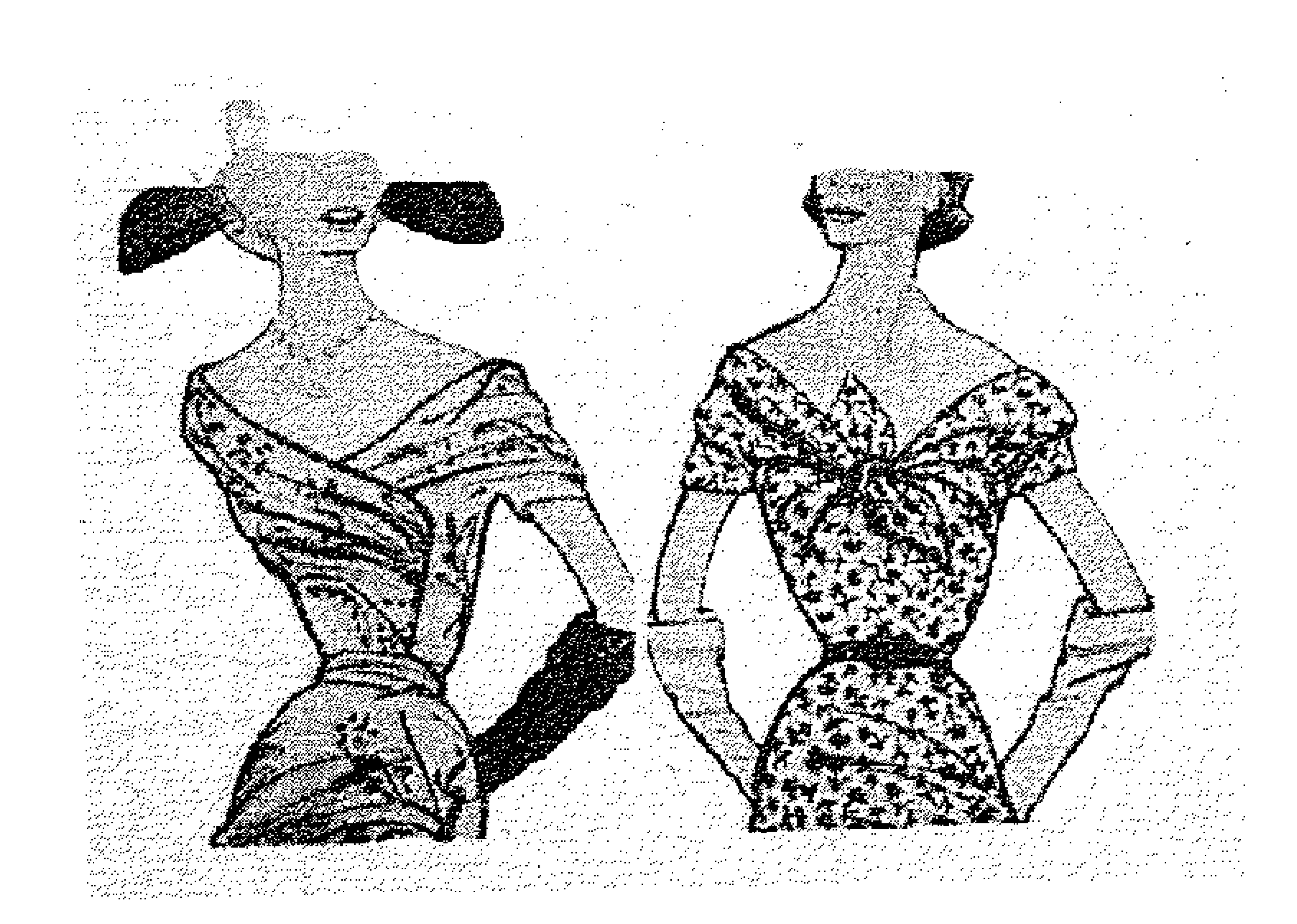
هل ساقاك قصيرتان ؟

ان كانت ساقاك قصيرتين فابتعدي بقدر الامكان عن ارتداء المعاطف الكلوش . تخيري المعاطف الضيقة ذلك لانها تجعل القامة تبدو طويلة الشيء الذي تهدفين بلا شك اليه .

ابتعدي عن الاقمشة ذات الالوان الكثيرة . ابتعدي أيضا عن الرسومات الكبيرة على الاقمشة المطبوعة . اياك والخطوط الافقية . وان كنت تميلين الى الاقمشة المقلمة فعليك بذات الخطوط الرأسية ولكن لا تجعليها تمتد من أعلى الى أسفل دون انقطاع .

امتنعي عن لبس الدرابية بكل أنواعه . ذلك أن الدرابية لا يوافق ذوات القامة القصيرة . وان تكتيل القماش على ردف واحد يهدم التوازن هدما ويجعل الجسم يبدو كأنه قلب ظهرا على عقب .

لا تلبسي أحذية ذات كعوب عالية في الارتفاع . ان النساء ذوات القامة القصيرة يعتقدن أن ارتداء مثل تلك الكعوب سيغطي عيبهن هذا . انهن لسن على حق . فقد تكسبين اثنين أو ثلاثة سنتيمترات ، ولكن هذا العلو المصطنع سيفقدك توازنك ويحطم ظلك تحطيما ، فالارداف تنتقل من مكانها ويميل جسمك الى الامام وتصلين الى عكس ما





تريدين · لا ترتدى كعبا عاليا الا ان كنت تلبسين فستانا للسهرة طويلا · واحرصى على ان يكون طول الكعب مناسبا لا مغالاة فيه ·

لا تلبسى قبعـــة محلاة بريشـــة طويلة ، ذلك أن الريشة وحـــدها هى التى ستبدو طـــويلة · أما أنت فستظلين قصيرة ·

امتنعى عن لبس القمصان وكل ما يقطع خط جسمك · لا ترتدى أيضا الجونيـلات الطويلة جدا أو القصيرة جدا ان الطول الذى يناسبك هو الذى يصل الى منتصف بطن الساق لفساتين الصبـاح · اما فى المساء فان كريستيان ديور ينصح القصيرات بأن يرتدين فساتين سهـــرة قصيرة ·

ان الســـيدات القصيرات جذابات ولا شك · والمهم هو أن تعرفى كيف تستغلين هذه الجاذبية على أوسع مدى ·· والمهم أيضـــا أن تعلمى أن السيدة القصيرة أكثر أنوثة من السيدة العملاقة · ان فى امكانهن أن يتخذن تسريحات معقدة ، وأن الالوان القاتمة تناسبهن أكثر من غيرها · ان الموضة جعلت لتجعل أى امرأة أكثر جاذبية ·

ان المرأة الممتلئة يمكن أن تكون أنيقة

لنكن صرحـــاء ولنعترف **بأن هناك عــددا كبيرا من النساء الممتلئات، ولكن الوجه** المستدير يظل شابا مدة أطول من الوجه البيضاوى النحيف، وليس من شك فى أن الجسم الممتلىء أكثر مما يجب يتنافى مع قوانين الاناقة · ولما كان من المستحيل ازالة هـــذا الامتلاء بعصا سحرية فلا بد من العمل على خداع النظـر الذى يعتبر جـزءا كبيرا من صنعة خائط الثياب · وعلى جميع النساء أن يتعلمن فن خداع النظر ، ذلك أن الاناقة هى استخدام ما عنـــدنا من محاسن وتغطية العيوب بقدر الامكان ·

وهذه عشرون نقطة هامة لابد للمرأة الممتلئة أن تحققها ان أرادت أن تكون أنيقة فى ملبسها :

١ ـ الكورسيه :

لا شـــك فى أنك تلبسين الكورسيه · **ولكني اود أن أقول لك أنك قبل أن تكبدى** نفسك مصاريف تفصـــيل فستانك أفضـــل أن تصرفى نقودك أولا لعمل كورسيه على مقاسك بحيث يتـــلاءم وجسمك · لا يهم أبدا أن تكونى عريضة ان كان صدرك وخصرك ظاهرين ، وان كان ردفاك فى مكانهما ·

٢ ـ التايير :

ان التايير هو الثوب الذى **لا تستغنى عنه امرأة · وأن كانت المرأة ممتلئة فالافضل أن تكون جونلته ضـــيقة وجاكتته فضفاضة ·**

٣ ـ خط الاكتاف :

يجب ان يكون خط الاكتاف مستديرا لكي يبدو الجذع انحــف · أما الجـــاكيت فالافضل أن تكون طويلة · اما ان كنت تفضلين الجاكيت المختصرة فلا بد من أن تجعلى فتحة الرقبة أو الديكولتيه على **هيئة ٧ من الامام واقفليهـا بصف واحد من الزراير · ان الزراير الزوجيـــة تزيد** الجسم امتلاء ·

٤ ـ السويتر والبلوزة :

ان كان جذعك قصـــيرا ابتعدى عن السويتر ذى الياقة الملفوفة · انه من الانسب لك أن ترتدى كارديجان مزرر على **بلوزة · وعلى الرغم من أن السويتر يغرى السيدات على ارتدائه فاننا نحذرك منه ذلك لانه لا يهىء لك فرصة خداع** النظر ·

٥ ـ المعطف :

ان المعطف الذى ســـيقع عليه اختيارك يجب أن يكون مطاوعا ، وبقلابات وخـــط يتسع اتساعا تدريجيا من اليـــاقة الى الاورليه · ان المعطف الفضـــفاض لا يزيد المرأة الممتلئة سمنة ·

٦ ـ فساتين النهار :

اننا نفضل فســـتانا من الصوف على طراز التـــايير وبزراير راسـية وبديكولتيه **واضح وجيوب على الصدر ·** ان تلك الجيـــوب ستكون أحسن وسيلة لخداع النظر ·





٧ ـ الحزام :

ان لم يكن خصرك ظاهرا فلا تلبسى أحزمة ضيقة ٠

٨ ـ الجونيلات البسيطة :

ان جونيلتك يجب أن تكون لها ثنيات لا تبدأ الا من تحت الردف ٠ أو أن يبدأ عرض الجونيلة من تحت الخصر ٠ ابعدى عن الكشكشات التى نبدأ من الحزام وتدور حول الجونيلة

٩ ـ حسن اختيار الالوان

تعتقد السيدات الممتلئات أن الرمادى الفاتح أو الباهت هو أنسب لون لهن ٠ وقد يكون الرمادى الفاتح لونا غاية فى الاناقة ولكنه لون يجعل الجسم يبدو أكثر امتلاء ٠ يضاف الى ذلك أن الرمادى لا يتفق فى أكثر الاحيان ولون البشرة ٠ وخلاصة القول انه لون صعب واننا نود أن نقول للممتلئات أن يبتعدن ما أمكن عن الالوان الفاتحه ٠ حتى الفتيات الممتلئات نفضل لهن الكحلى والاخضر الغامق والاسود والبنى ٠ أما أنت يا سيدتى فاننا نفضل لك الاسود والبنى فى الشتاء والكحلى فى الصيف ٠

١٠ ـ الديكولتيه

ان كان عنقك وخط الكتفين جميلين فلا ترددى فى ارتداء فستان مفتوح ٠٠ ولكن ضعى ايشارب وابوليت أو كاب بأكمام قصيرة لكى تخفى مبدأ الذراعين الذى قلما يكون جميلا ٠

١١ ـ الحلى

ان وضعت مع فستان جميل عقدا أو حلقا ملونا فان الانتباه كله يتجه الى الوجه الذى تزيده الحلى جمالا ٠ وهكذا تختفى عيوب الجسم ٠

١٢ ـ القفاز

ان القفاز الطويل يؤثر بلا شك فيك ٠ اختاريه أسود أو بلون يتمشى مع حقيبتك وحذائك وشعرك أو برودرى قبعتك أو فستانك ٠

١٣ ـ اختيار القماش

ان المرأة النحيفة مهما يكن سنها يمكنها أن تلبس دانتيلة ولكن السيدة الممتلئة حتى ان كانت شابة يجب أن تبتعد عن الدانتيلة وترتدى ما أمكن الفاى والكريب والصوف الخفيف وجميع الاقمشة المطفأة ٠ ويجب الامتناع عن لبس الساتان والتول ٠

١٤ ـ قليلا من المرونة

ان الجذع الممتلىء يتأثر تأثرا كليا بالطريقة التى يفصل بها الكورساج ٠

ان البلوزات والفساتين يجب أن تمتاز بشىء من المرونة التى تبدأ من الكتف وتنتهى عند مستوى الصدر ٠ ولكن تحت الصدر يجب أن يكون الكورساج ملتصقا بالجسم حتى لا يكون هناك أى انتفاخ عند الحزام ٠

١٥ ـ أهمية تسريحة الشعر

حبذا لو أن جميع النساء غير النحيفات يكن قاسيات على شعرهن ٠ فلا يعملن بوكلات أو فريزيت وكل ما من شأنه أن يعرضهن ٠ ان **التسريحة التى تليق بهن هى** التى تتجه الى خلف وبجانبين مسطحين أو تتجه الى أعلى ٠ وعلى أى حال فان الشعر يجب ألا يغطى أى جزء من الوجه مهما يكن صغيرا ٠

١٦ ـ قبعة متزنة :

ان اختيار القبعة مسألة على جانب عظيم من الاهمية للمرأة التى لا تكون راضية عن امتلاء جسمها ، وعليه فاننا ننصحها أن ترتدى قبعة بحيث تغطى جزءا من الجبهة أو توضع على جنب ٠

١٧ ـ خط الفستان :

بيد ان الفستان لا يستطيع أن يخفض وزنك ٠ ولكنه يساعدك على أن تبدى كذلك ٠ ابتعدى عن لبس الاقمشة السميكة ٠ استخدمى ما أمكن الخطوط المستقيمة وضعى



شيئا من المرونة فى المكان المناسب • مثال ذلك جونيلة عدلة يمكن أن تكون ببانوهات طائرة ، وفستان السهرة يمكن أن يكون اتساعه فى الظهر بحيث يربط بعقدة أو بفيونكة •

١٨ ــ الموضة وطول الذيل

يتوقف طول جونيلة النساء الممتلئات على نحافة سيقانهن • ومن الملاحظ أن عددا كبيرا من النساء الممتلئات لهن كواحل نحيفة وأقدام جميلة • ان فى امكان هؤلاء أن يتبعن الطول الذى سنته الموضة • وبالعكس فان ذوات السيقان الغليظة يجب أن يطلن قليلا جونيلتهن •

١٩ ــ فستان السهرة

اننا لا ننصح لهؤلاء السيدات أن يلبسن فساتين قصيرة • ان الفساتين الطويلة أكثر لياقة للنساء غير النحيفات •

٢٠ ــ التوابع

وأخيرا نود أن نقول لك ان كنت قصيرة وممتلئة امتنعى عن حمل الحقائب الكبيرة (الا ان كنت مسافرة) ابتعدى ما أمكن عن كل ما هو سميك : الاساور العالية •• العقود التى تلتف حول العنق

ذلك ياسيدتى درسنا عن الاناقة • بقى علينا أن نذكرك بشىء نعتقد فى أنه غاية فى الاهمية بالنسبة لكل سيدة ترمى الى أن تكون أنيقة • وهذا الشىء هو أن تكونى أنت نفسك فلا تتأثرى بغيرك مهما يكن الاغراء قويا • ابتعدى ما أمكن عن الالوان التى لا تناسبك واختارى الموديل الذى لا يتنافر مع شكل جسمك • ان المسألة مسألة ذوق وخبرة لا أكثر ولا أقل • وان بنت النيل على استعداد لان تزودك بكل ما أنت فى حاجة اليه من معلومات تتعلق بأناقتك •• اكتبى لنا كل ما اعترضتك صعوبة من الصعوبات لنجيبك فى الصفحة المخصصة للبريد • وها نحن فى الانتظار •••



طفلك ياسيدتي

«انك محظوظة يا عزيزتي» هكذا قالت لي احدى صديقاتي أثناء زيارتها لي في منزلي ذات يوم . واستطردت قائلة : « أن طفلك حسين ولد مثالي حقا ، كم أتمنى أن تكون طفلتي فاطمه مثله ... انها متعبة جدا . »

ان اللوم يجب أن يقع في مثل هذه الاحوال على الطفل ولكن يجب أن يركز أساسا على والدته . انها هي المسئولة عنه وعن تنشئته طوال سنيه الاولى . ان طفلي حسين لم يوجد اطلاقا في ظروف تخالف ظروف فاطمه هذه . كما اني لم أكن في الوقت الذي ولد فيه ذات تجارب تفوق تجارب هذه الصديقة صاحبة القول سابق الذكر .

كل ماكنت أعرفه في ذلك الوقت انني يجب على عدم التدخل في شئون طفلي قدر الامكان وانه يجب تركه يكون شخصيته دون أية مؤثرات قد تفسده . وعلى هذا الاساس كنت أدعه لنفسه يجرب هذا الغذاء ويمتحن هذه اللعبة ويختبر تلك الاسطوانة . وهكذا قد تفلح تجاربة وقد تخطىء وقد تسبب له نوعا من السرور وقد تسبب له نوعا من الألم .. وكنت في حالات سروره أشترك معه في الضحك واظهار الفرح . أما في حالات البكاء فكنت أتركه في حاله دون أي تدخل لاني كنت أدرك أن تدخلي سيجعله يلجأ الى على الدوام كلما أحس بألم ولو طفيف ، بل قد يتطور الامر عنده بحيث يخترع الاسباب التي تجعلني أهدهده أو أقبله أو أحتويه بين ذراعي ، ولم يكن معنى كل هذا اني لا أحس نحوه بالعواطف العادية التي تحس بها كل أم ، ولكنني كنت لا أبالغ في اظهار هذه العواطف وكنت أتحمل الكثير من الضيق بسبب عدم تركي نفسي على طبيعتها .

وهكذا بدأت مع طفلي في وقت مبكر . وهذه نصيحتي لكل أم أسديها اليها بناء على تجاربي .

واياك وعقاب طفلك بالضرب فهذه وسيلة قديمة وليست بذات فائدة اللهم الا في الحالات الشاذة جدا . عليك بمعاقبته بحرمانه من النقود التي يشتري بها قطعة من الشكولاتة مثلا أو حرمانه من أي شيء تعود عليه وذلك لمدة يوم أو يومين . كذلك عليك بعدم فرض قيود لا تتفق وطفوله ابنك أو ابنتك .. ويستحسن لتحقيق هذا الغرض تخصيص غرفة للاولاد يتركون فيها مع لعبهم ومع بعضهم يمرحون ويطلقون أصواتهم وضحكاتهم عالية كما يريدون ... ان الكبت مضر جدا للطفل ويربي عنده عقدا كثيرة تؤثر في شخصيته عندما يكبر .

وبما أن التسلية العائلية فكرة مفيدة جدا وبما أن الاسر التي يشترك أفرادها في اللعب مع بعضهم البعض أمر يسودها الشعور بالثقة يجب عليك ياسيدتي أن تحاولي الاشتراك أنت وزوجك مع أطفالك في اللعب من وقت لآخر . وهناك ألعاب كثيرة في مقدورك أن تشاركي طفلك فيها .

ويجب علينا أن ندرك أن الاطفال يجب أن يلعبوا وأن ينموا وأن توجد لهم نوعا نظيفا من الحياة والخلق والتوجيه في ظل اللعب .


أم مجربة



بروديرى لطفلك

هذه المريلة الصغيرة مصنوعة من قماش الباتيسته البيضاء ببرودرى زرقاء وردية . وتتكون الحافة من فستونات على هيئة أسنان . سن زرقاء وسن وردية . اما الغصن فقد اشتغل بغرزة السلسلة وباللونين الوردى والازرق على التبادل . وقد بذرت على المريلة كلها نقط زرقاء ووردية اشتغلت بغرزة اللانسيه .

اما هذان المفرشان الصغيران فقد ابتكرا لتفرش بهما عربة طفلك ، وصنعا من قماش قطنى ازرق فاتح وهما عبارة عن بيت مخدة وغطاء حليا ببوكلات وجالونات حمراء وزرقاء موشاة بالابيض . ان أورليه عريضة تنهى الغطاء فى حين أن أسفل المخدة المصنوع من القماش نفسه مقفول بأزرار وعراوى .



مفرش حديث

لقد أعد هذا المفرش ليغطى به بوفيه أو كومود روستيك . ويلاحظ ان البرودرى خفيف وقد نفذ على قماش من الكتان البيج . ويستعمل الخيط الازرق والاخضر والاحمر والاصفر . ان الاغصان الحمراء تشتغل بغرزة الفرع وكذلك قوس الازهار فانه يشتغل بنفس الغرزة ولكن بخيط اصفر . اما الكاس فيشتغل بالخيط الاصفر والاوراق بالخيطين الاصفر والاخضر . والازرار الكبيرة بالخيط الازرق والصغيرة بالخيط الاصفر .

ومساحة هذا المفرش ٤٠x٩٠ سم . ويمكن تغيير هذه المساحة ان كان الاثاث يحتاج الى ذلك .

أناقة التيل والآجور



ليس هناك انسب من هذا الثوب البسيط المصنوع من التيل والمحلى صدره بالآجور ليرتدى فى فصل الصيف . انه غاية فى الاناقة والبعد عن التكلف .



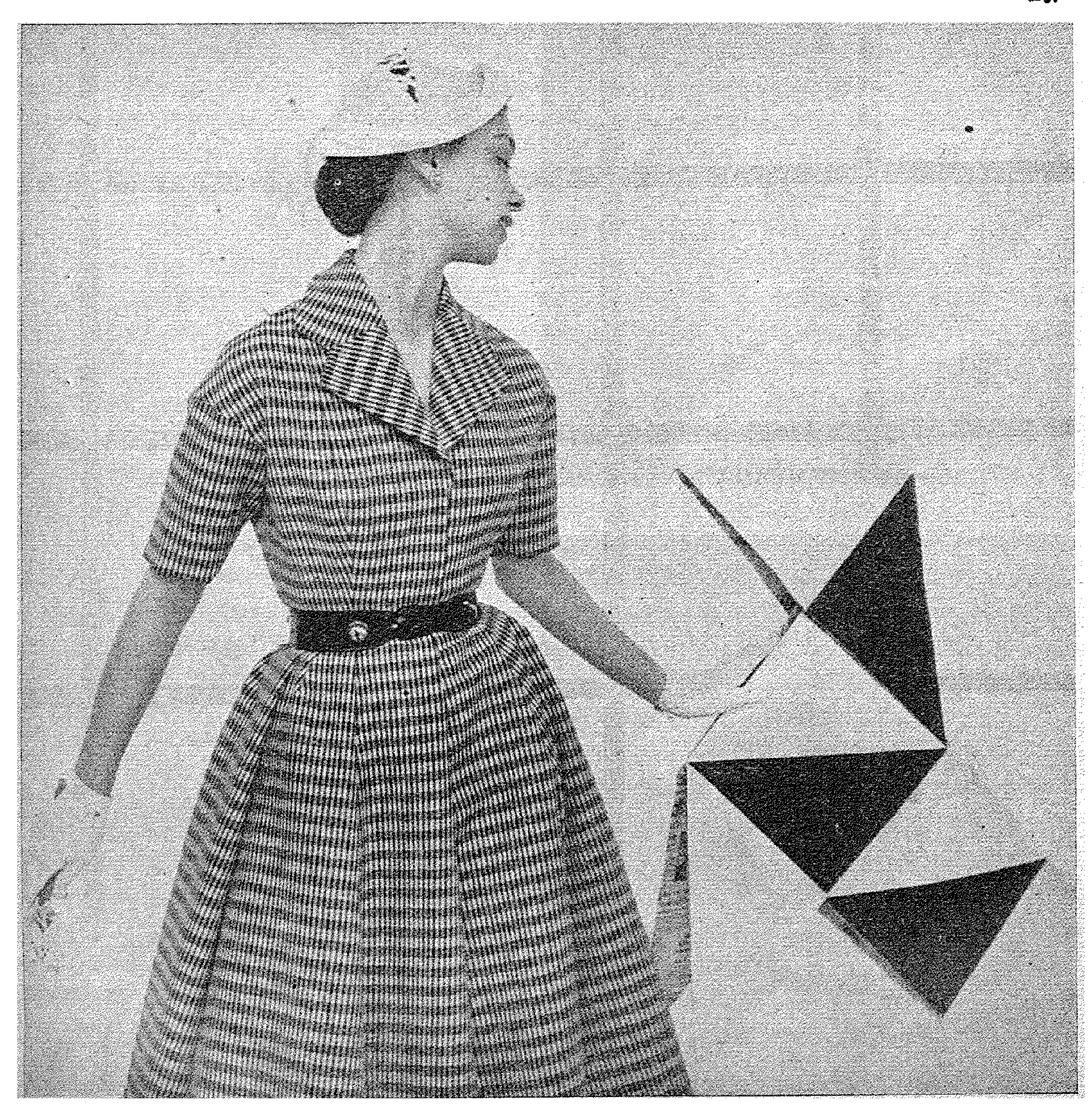
ثلاثة أثواب للطالبات

كارفن

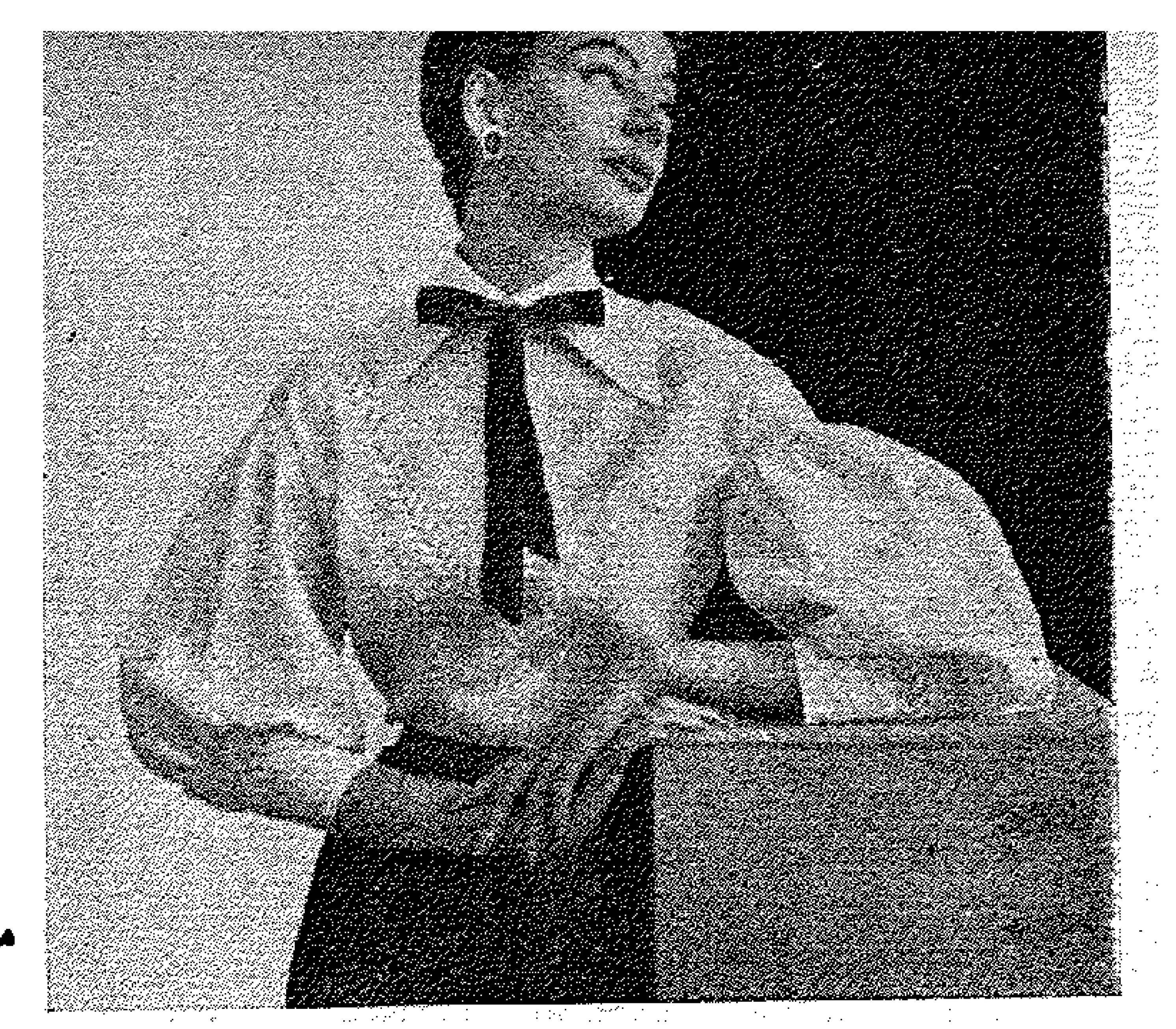
نينا ريتشي

ان موضة هذا الصيف تناسب الفتيات أكثر من غيرهن . فهــذه الكازاكات بدون خصر وهذه الفساتين ذات الجونلات العريضة تضفى على قدودهن سحرا وجمالا . ان الفستان الشميزيه سيكون سيد الموقف خاصــة للفتيات في سن الثامنة عشرة الى الثانية والعشرين . وها هي ذى مدام كارفن الخائطة الباريسية المعروفة تقدم هذا التايير الذى يكاد خصره لا يظهر . انه من قماش الالباجا الرمادى المحلي بمربعات بيضاء . ويلاحظ ان الجونلة صنعت بثنيات عريضة . اما القبعة فمن التيل . وتختار لنا نينا ريتشى هذا الثوب من البوبلين وهو فستان شميزيه بجونلة مكشكشة . الياقة بقلابات كبيرة الاساور من البوبلين الايكوسى . اما محلات بروبير فتقدم هذا الثوب المقلم بالاسود ذا الجونلة العريضة . الحزام من البوكس الاسود

بروبير

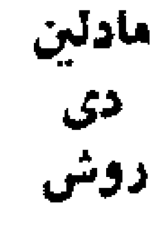


البلوزات في موسم البلوزات



ماجي روف

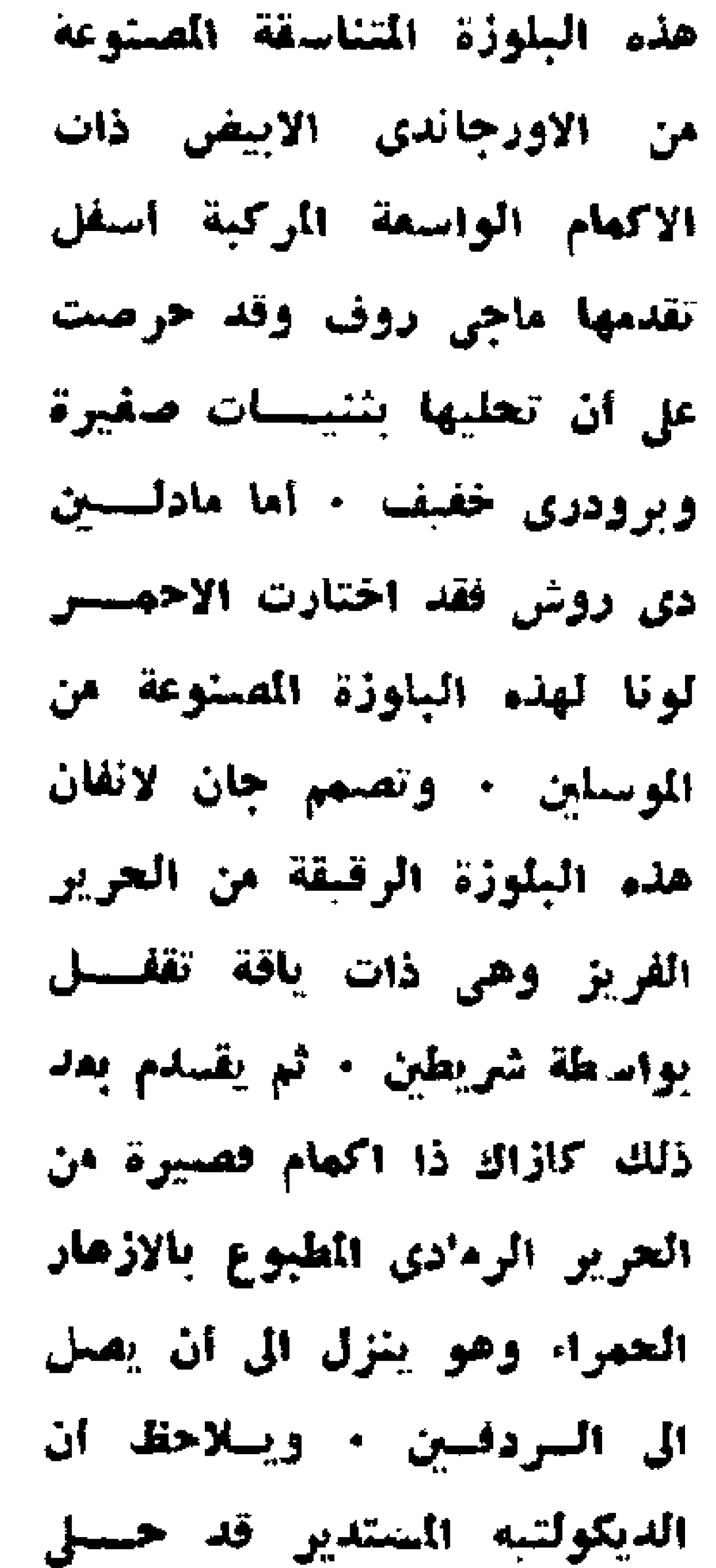




مادلين دى روش

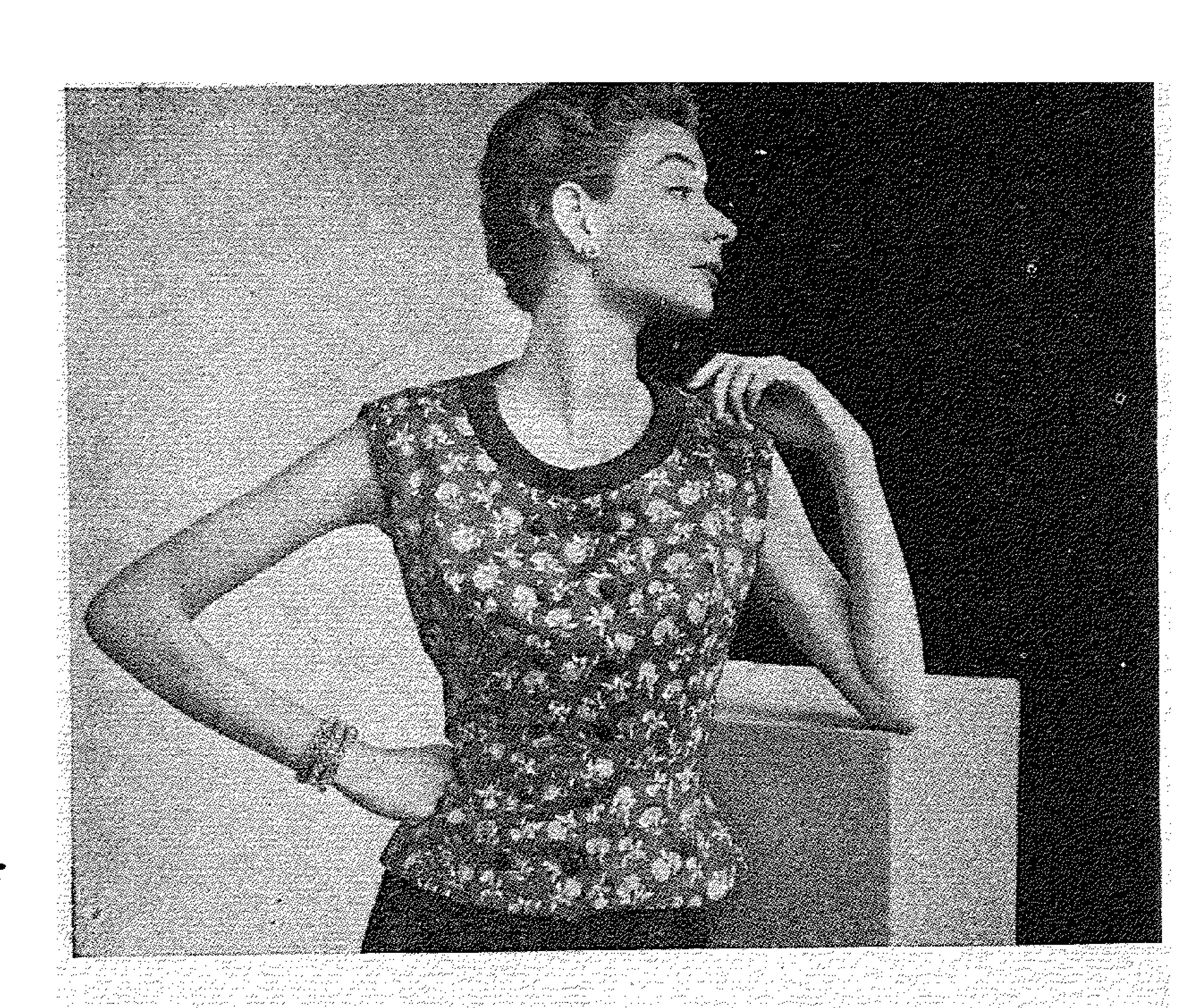


جان لانفان



هذه البلوزة المتناسقة المصنوعة من الاورجاندي الابيض ذات الاكمام الواسعة المركبة اسفل تقدمها ماجي روف وقد حرصت على أن تحليها بثنيـات صغيرة وبرودري خفيف . أما مادلـين دى روش فقد اختارت الاحمـر لونا لهذه البلوزة المصنوعة من الموسلين . وتصمم جان لانفان هذه البلوزة الرقيقة من الحرير الفريز وهي ذات ياقة تقفـل بواسطة شريطين . ثم يقدم بعد ذلك كازاك ذا اكمام قصيرة من الحرير الرمادي المطبوع بالازهار الحمراء وهو ينزل الى أن يصل الى الردفـين . ويلاحظ ان الديكولتيه المستدير قد حـل

بياندة من الفانلة الرمادية • ويقدم جان ديسيس هـذا الجرسيه الخفيف البيج وقد صنعت منه هـذه البلوزة الجميلة وقد زادها سحرا بالحلية المربعة على فتحة الرقبة • أما الاكمام فعريضة من أعلى ثم تضيق بالتدريج الى تحت المرفق بقليل • ويختار جاك جريف القماش القطنى المطبوع لهـذه البلوزة المبتكرة المقفولة اليـاقة القصيرة الاكمام وقد حليت بحزام من نفس القماش يعقد الى الامام

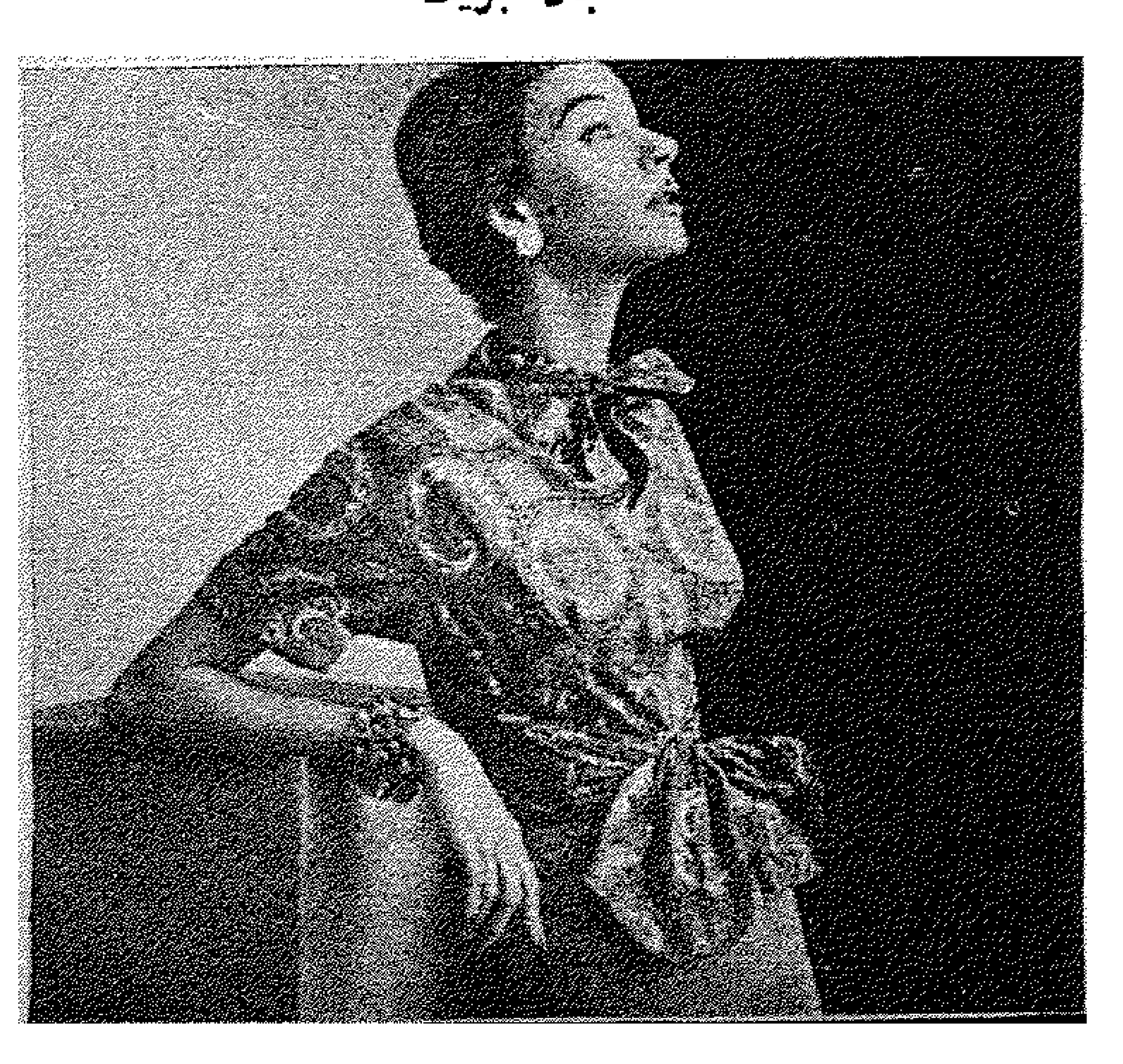


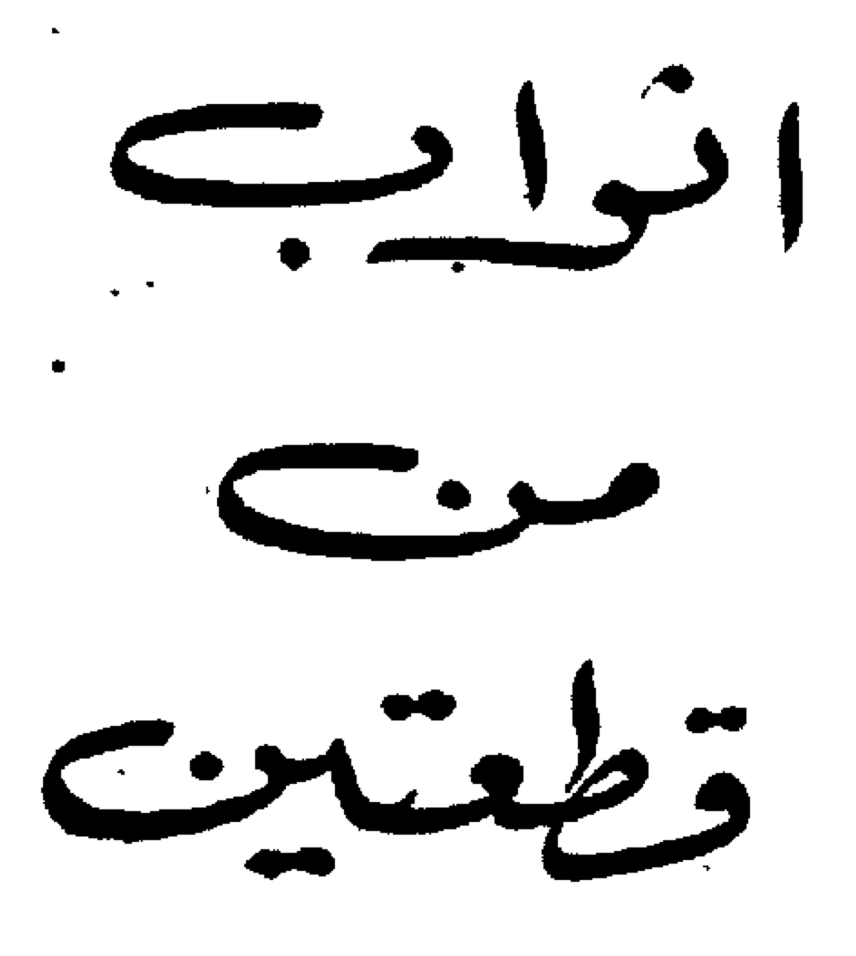
جان لانفان



جان ديسيس

جاك جريف

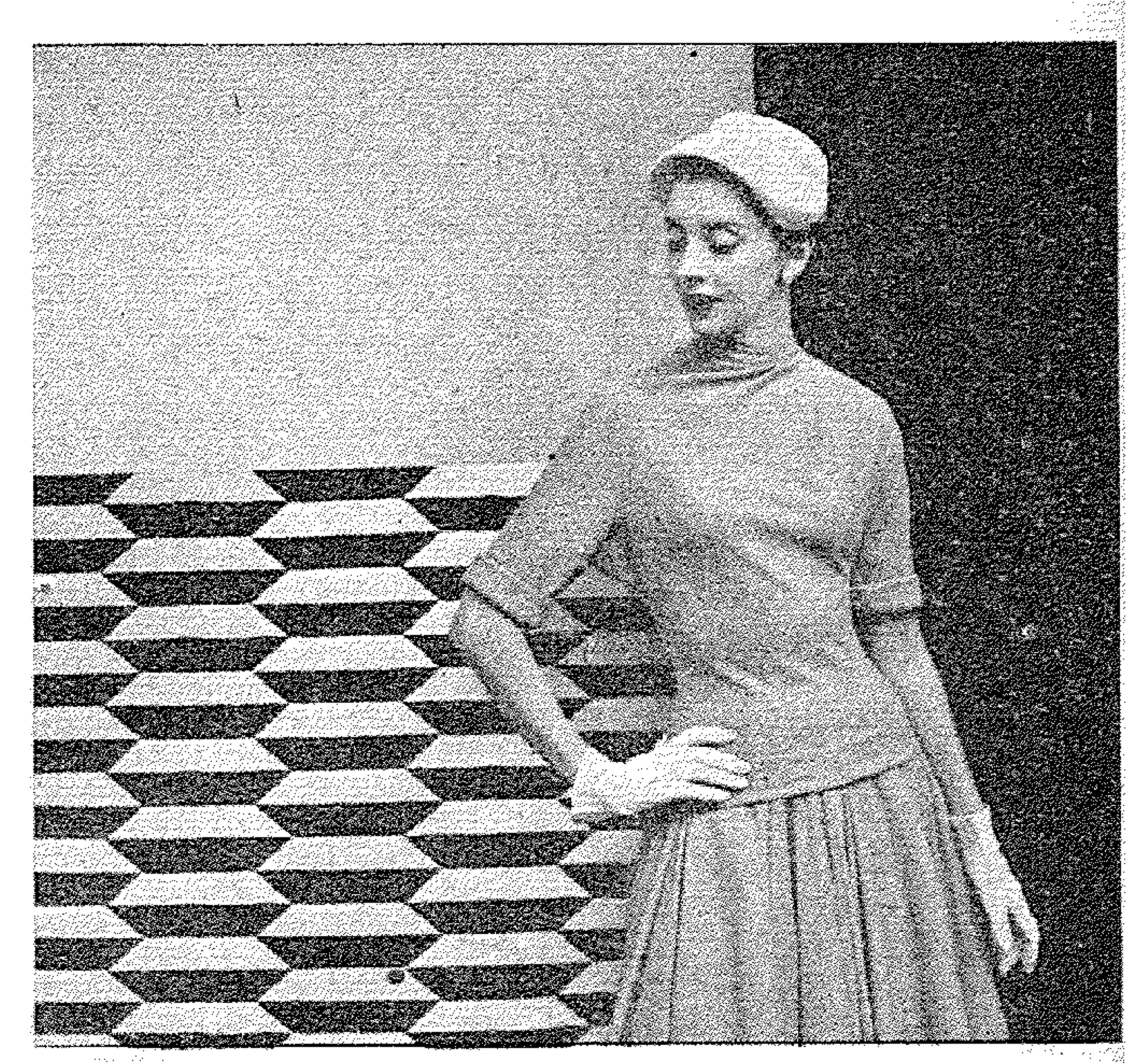




هذه الجاكيت التى يقدمها جاك فاته مصنوعة من الالباجا الاسود وقد فقـدت من الخلف بشريط من الساتان . اما جان لافورى فقد فصلت هذا السويتر بأكمام قصيرة وهو يلبس على جـونلة بكشكشة . وتفصل جان لانفان هـذا التايير الاسود الذى يحاكى السويتر ويلاحظ ان ياقته بليسيه



جاك فاته



جان لافورى



جان لانفان

يقدم جاك جريف هذا الفستان ذا القطعتين المصـــــنوع من قماش كحلي بليسيه من اوله الى آخـره ·
وقد حلي عند الكتف بشريطة بيضاء من البيكة · اما الياقة فمستديرة تحيط بالعنق دون أن تضغط عليه



أزياء باريس في نيويورك

تعنى محـــلات الازياء بباريس بابتكـار اكبر عدد ممكن من الثيـــاب النسائية لتغزو بهـــا الولايات المتحدة٠ وها نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين ثوبين للسهرة وقبعـــة مبتكرة لاقت اعجاب الجميع عنـــد عرضها في نيويورك

استخـــدم هوبير دى جيفنشى ثلاثة الوان من الاورجاندى لعمل هذا الثوب للسهـرة ٠ ويلاحظ انه يتكون من ثوب ابيض مطرز بالازهـار ومن ستراس ومعطف من الاورجاندى الاسود ببطانة بيج درابيه



قبعة كبيرة من القطيفة السوداء المبطنة بقماش الفاى الوردى ٠ الكورساج يحلى بوردة كبيرة

روب من الاوجونزا الابيض موشى بالترتر من تصميم جان ديسيس





ثوب غاية في البساطة والاناقة بحزام يضيق عند الخصر وتنسدل الجونيله تحته وتنفرج شيئا فشيئا . أما الكورساج فضيق والاكمام تصل الى مافوق المرفق قليلا . القبعة واسعة تلائم شمس مصر .

بلوزة مبتكرة من نسيج خفيف . الياقة عريضة بحيث تمتد الى الكتفين والخصر ضيق للغاية ثم ينفرد بكشكشة
أو بليسيه حسب الطلب . أما الجونبـــة فضيقة ثم تتسع رويدا رويدا .





بلوزة بيضاء بأكمام منتفخة تلبس على جونيلة بسيطة



اكسفورد ..!!

لقد اطلق كريستيان ديور على هذا التايير الانيق اسم اكسفورد . ويمتاز بجاكيت ضيقة عند الخصر وباكمام لا تصل الى المعصم





جان ديسيس

لقد صنع هذا الثوب التواليت الابيض من قماش البليمونى الابيض المحلى برسومات بارزة وقد حلى الديكولتيه بعقدتين ٠ أما الحزام فيقفل من الخلف،وارتدت صاحبته قفازا ابيض


جان لافورى



وتقدم جان لافورى هـذا الثوب التواليت من التيل الابيض بجونلة بليسه واسعة وتلبس على شميزيه من الباتيستة وحزام من القش ٠ اما القبعة فهى من القش الابيض طراز الكانوتيه

ان هـــذا الثوب البليسيه الابيض من تصميم بير بالمـــان • ويلاحظ انه يزرر من الامام • وهناك درابيه يبدا من فتحة الرقبة فيبدو وكانه جيليه • ويفضل برويير الخط البسيط فيصمم هذا الريدنجوت المصنوع من البيكيه • الاكمام تتسع من اسفل • اما الزر فهو عند الخصر تماما وتتسع الجونلة بعده



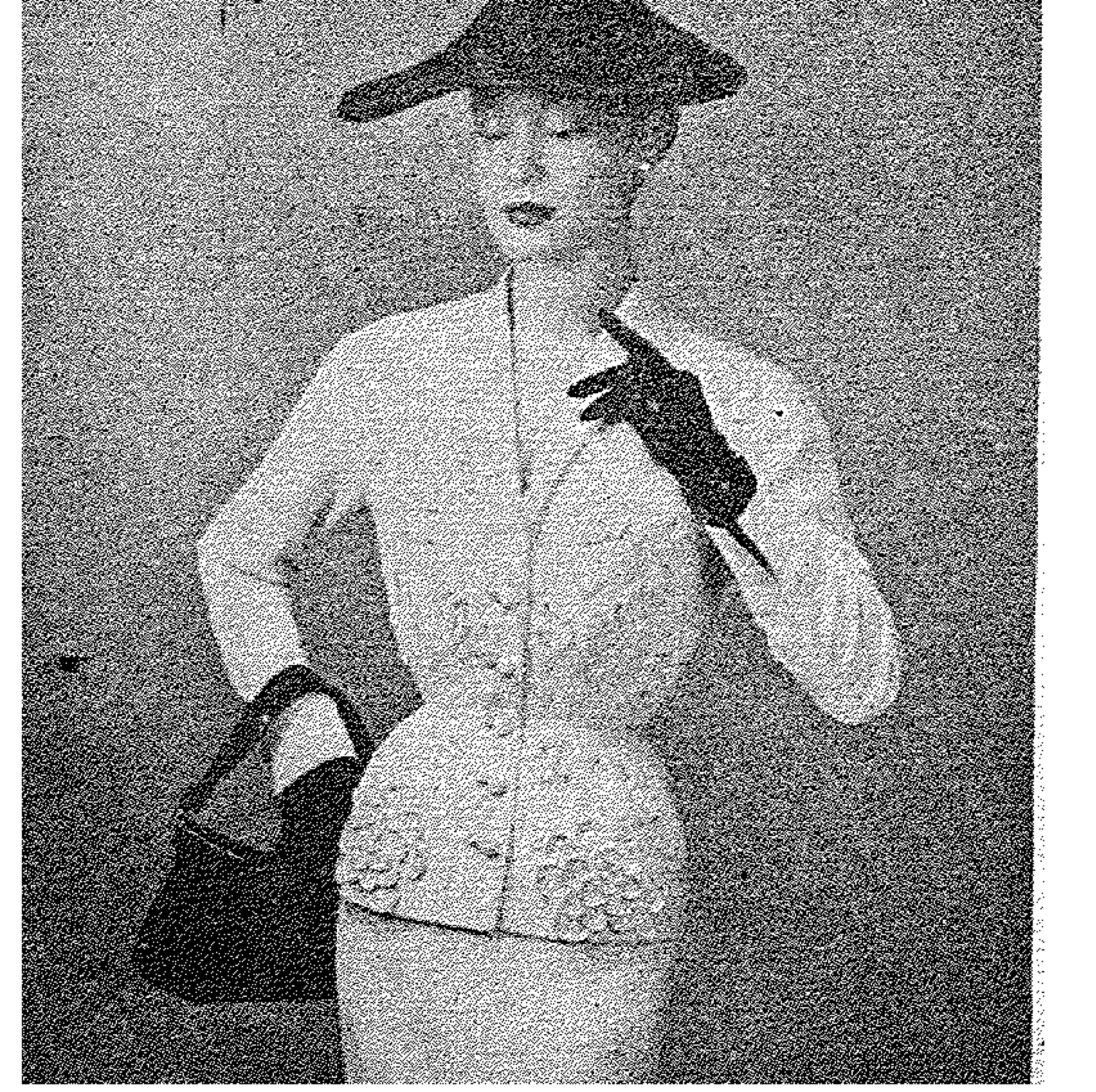
بيير بالمان



برويير



جرى



كارفن

ويقدم جرى هذا الثوب البسيط الابيض ويلاحظ أن الاكمام جابونيز والخصر ضيق يحليه حزام دقيق من الجلد الكحلى الغامق • اما كارفن فتقدم هذا التايير الابيض البـــديع بخصره الضيق وبرسوماته البارزة وبازراره البسيطة



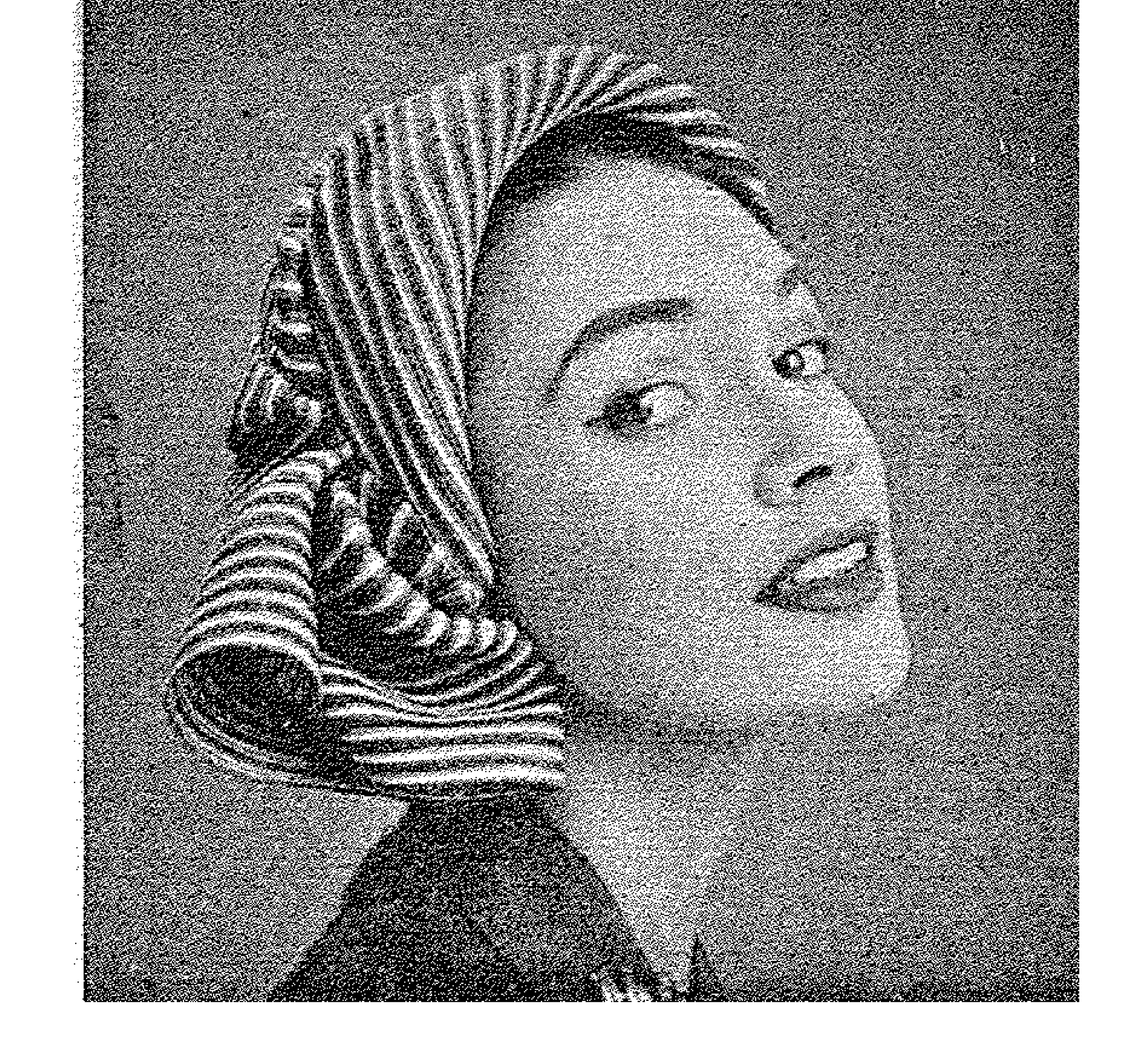
ثوبان

يقدم بيير بالمان هذا الثوب للسهرة المصنوع من الاورجاندى السوداء على ارضية من الاورجاندى البيضاء · الكورساج درابيه بجرسيه بيفساء



للسهرة

حاز هذا الثوب الذى ابتكره جان ديسيس اعجاب الباريسيات . وقد صنعه من قمـــاش اللورجونزا المطرز . ويلاحظ ان الايبوليت تثبت الكورساج



قبعات صيفية لبعد الظهر

روز فالوا

تقدم محلات روز فالوا هذه البونيه الداربيه المصنوعة من قماش البيكو بيادير الاخضر والاحمر والاصفر ابتكار مصانع بوشينيه • اما محلات سفند فتفضل هذه القبعة ذات النهايات المدببة المحـــلاة بوردة • ويظهر جزء من الشعر من الجهة اليمنى للراس • ويقدم جيلبرت اورسيل قبعة من البيكيه المطبوع باللونين الازرق والابيض ويلاحظ ان القماش المصنوعة منه القبعـة هو نفس القماش الذى فصل منه الجيليه او الصيديرى • اما الشريطة فهى من قماش الجروجران • وابتكرت بوليت هذه البريه الكبيرة من الجروجران وقد حلتها بفيونكة عريضة • وترى البوى أن القبعات الصغيرة مفضلة للمساء

وها هى ذى تقدم هذه القبعـة المحـــلاة بشريط عريض من الجروجران الاســـود وبفواليت مبتكرة

سفند

قبعة للصيف لجلبرت اورسيل

بوليت



البوى





ثوب تواليت من الدانتلا . الخصر ضيق والجونلة متسعة والحزام من نفس القماش

الأبيض للصيف



الباقة الكبيرة من الحرير البيكة والاكمام ذات القلابات تزيد من جمال فساتين الصيف ، بلاسترون وقلابات اكمام من الليتون محلاة بفستونات ، وهذه الياقة الممتدة من جهة واحدة والمصنوعة من القماش البيكة الابيض تقفل تحت سيونكة من القماش نفسه • كرافتات من التيل تعقد تحت الياقة العالية التابعة لهذا البلاسترون المصنوع من القماش نفسه • قلابات الاكمام تتناسب مع الثوب كله ، اما هنا فان الياقة تعقد بشريط ضيق وتمتد على الكورساج حيث تزرر بزرين ، ان امبيسمات هذا الثوب الذى يرتدى لبعد الظهر قد صنع من الجرسيه الابيض ، انه يعقد كالايشارب على مقدمة الكورساج ، القلابات تناسب الاكمام الرجالى •

١ ـ قبعة صغيرة من الفاى ، وعلى جانبها جناح
٢ ـ قبعة كانوتية من القش الخفيف ، مرفوعة من ناحية واحدة
٣ ـ قبعة من الساتان المطفا محلاة بشريط من الجرجران
٤ ـ قبعة خفيفة غاية فى الاناقة والبعد عن التكلف

٥ ـ قبعة من القش الناعم محلاة بفواليت
٦ ـ قبعة من اشرطة متداخلة محلاة بازهار وقطعة من التول مثبتة على العنق بعقدة من القطيفة

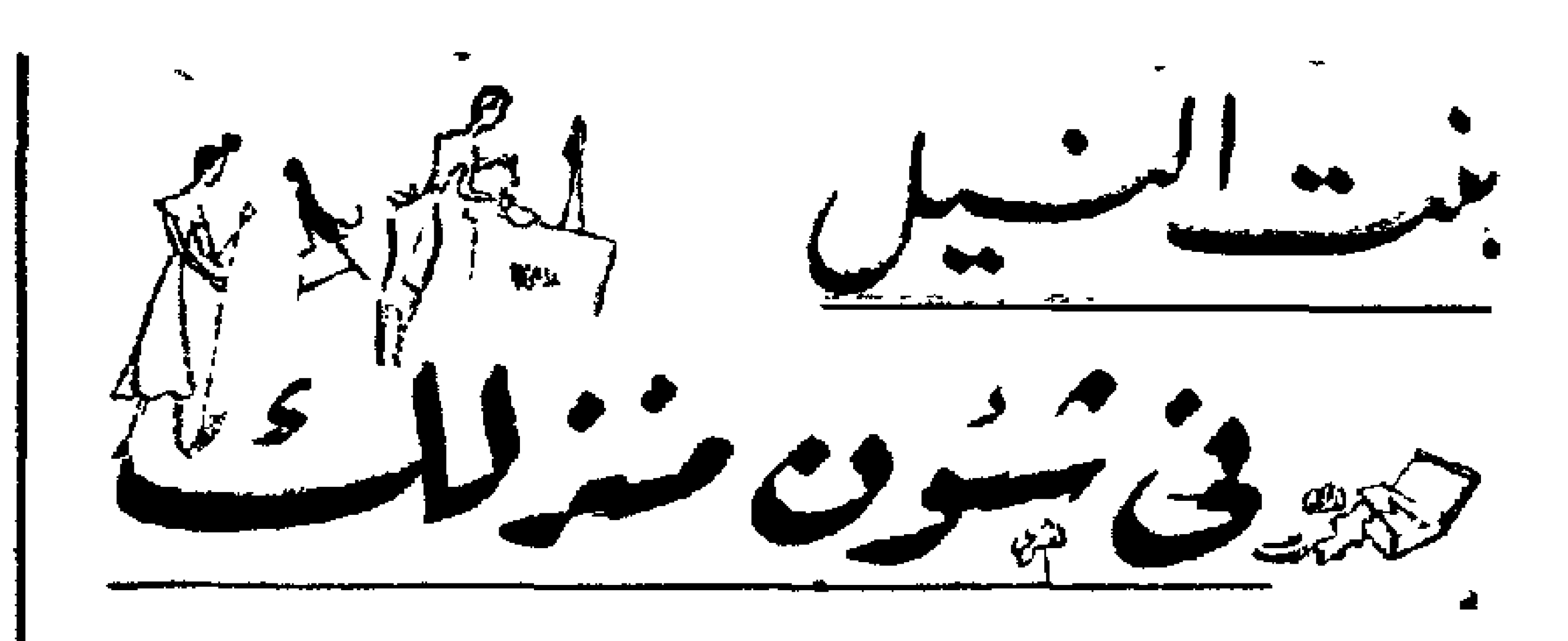


كيس للبياضات

ان كانت الاماكن غير كافية فى المنزل فمن الضرورى ان نحرص على ان نضع الاشـــياء فى أماكنها حتى لا نضيع وقتنا فى البحث عنها . ان هذه الاكياس التى فى امكانك أن تعلقيها فى الحمام أو فى احد دواليب الحائط سوف نكون خير معين لك .

فصليها على قماش التيل السميك . ان احد الانموذجين اللذين نعرضهما عليك خاص باللابس المراد غسلها وقد رسم عليه صابون وزجاجة . أما الانموذج الثاني فقد خصصناه للبياضات المعدة للكي ورسمنا عليه مكواة كهربائيـــة على قطعة من القماش .

ان فى مقدورك يا سيدتى ان تبرزى جمال هذا الرسم بشغل البرودرى الجميل . واحرصى ما استطعت على اختيار الالوان المناسبة .



اعادة اللون الابيض الى ملاءات السرير التى اصفر لونها من الغسيل :

س ـ غسيلى الابيض لا يظهر بمظهر اللون الابيض الناصع عقب الغسل فما سبب ذلك وماذا أصنع للمحافظة على اللون الابيض الجميل فى بياضات منزلى ؟

ج ـ اتبعى الطريقة الصحيحة فى الغسل والشـــطف لتحافظى على اللون الابيض الجميل فى الاتيال لان الغسل الخطأ هو الذى يفسد ذلك اللون ، واتبعى الخطوات الاتية فى غسل الاقمشة القطنية البيضاء :

١ ـ لا بد من نقع البياضات المنزلية البيضاء فى ماء بارد لمدة ١٢ ساعة ٠

٢ ـ تزال من ماء النقع واغسليها فى ماء دافىء مع الدعك الجيد بالصابون وأحذرك من استعمال الماء الساخن جدا فى هذه المرحلة لانه يساعد على تثبيت الاوساخ واصفرار اللون ٠

٣ ـ بعد ما ينظف غسيلك اشطفيه بماء دافىء قبل وضعه فى الغلاية لان اهمال هذه الخطوة يفسد اللون الابيض ٠

٤ ـ حضرى الغلاية باضافة قليل من الصودا ومبشـــود الصابون ٠ وبعد أن يذوبا توضع الملابس فى الغلاية ٠

٥ ـ بعد الاغلاء اشطفيها فى ماء دافىء ثم فى ماء بارد يضاف اليه قليل من الزهرة ٠

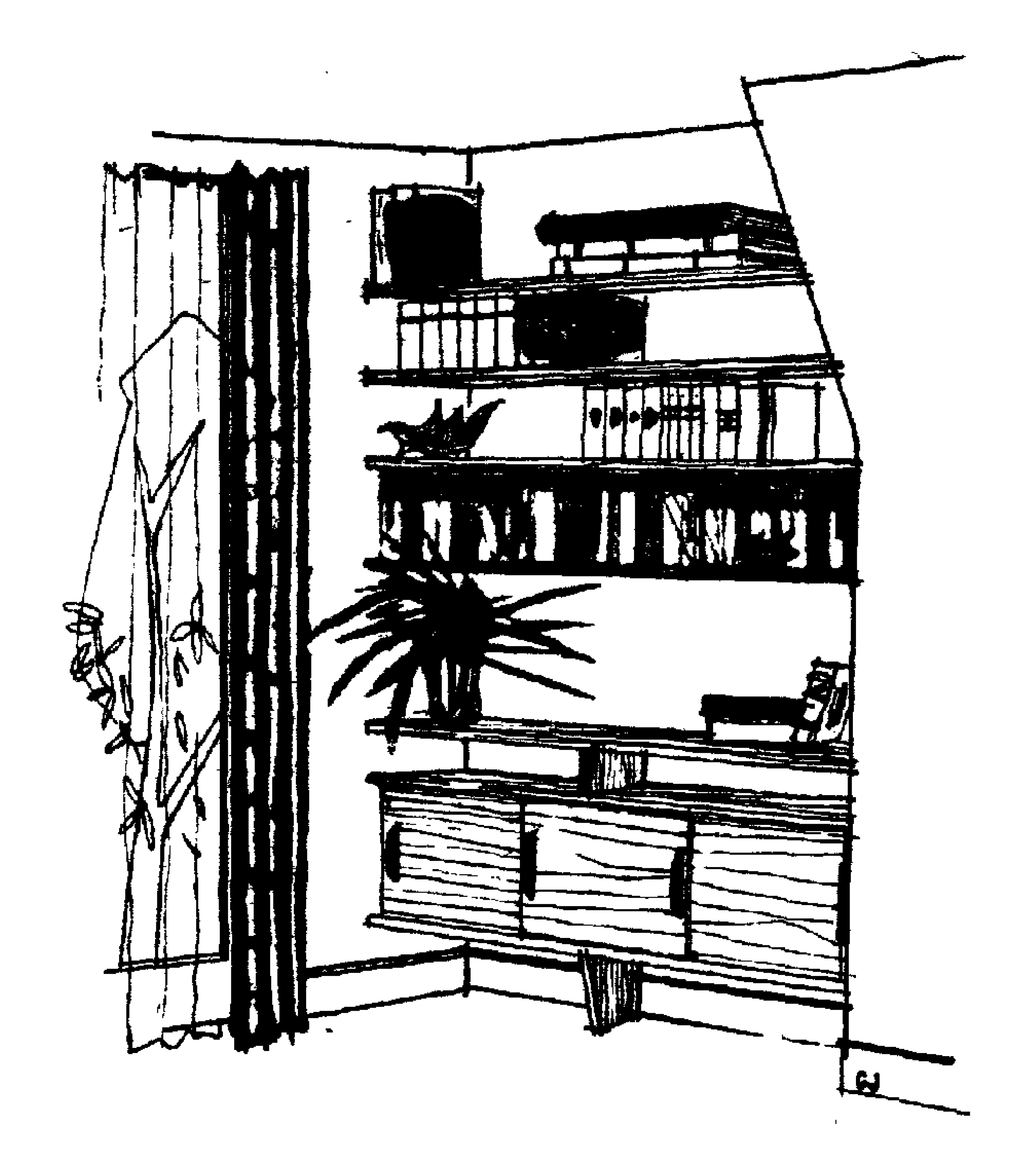
٦ ـ اعصريها وانشريها فى أشعة الشمس الساطعة لان للشمس تأثيرا قويا على اعادة اللون الابيض ٠

أما اذا رغبت فى اعادة اللون الابيض الى الملاءات التى اصفر لونها من كثرة غسلها بالطريقة الخطأ ٠ فننصحك بغسلها واغلائها كما سبق ثم تشطف ويدعك عليها الصابون وتغطى بالماء وتترك فى أشعة الشمس طول النهار مع تقليبها من حين لاخر واذا لم تنجح هذه الطريقة اخبرينى أفيدك بطريقة علاج أخرى ٠

س ـ عندى اوان من الالومنيوم اريد تنظيفها تنظيفـــا كاملا دون ان تتجرح ؟

ج ـ استعملى مسحوق الجلاء « فيم » الذى لا يحتوى على الصودا بتاتا ولا يخدش ولا يتلف ولا يسبب أى تغيير فى لون الاوانى المصنوعـــة من الالمنيوم ٠ وجدير بالذكر أن المساحيق الاخرى المكونة أساســـيا من ذرات الرمل أو من مسحوق الرخام تسبب تلفا بالغا بالاوانى المصنوعـــة من الالمنيوم أو النحاس بل تؤثر على الصحة من حيث أنها لا تساعد على ازالة الاطعمة العالقة بالاوانى وخاصة داخل الخدوش ازالة تامة ٠

الكتب في المنزل



لا يخلو بيت اليوم من الكتب والمجلات والجرائد . ان جميع هذه الاوراق المطبوعة تضع ربة المنزل امام مشكلة عويصة لابد من حلها والا اصبحت عاملا من عوامل الفوضى وسوءالنظام

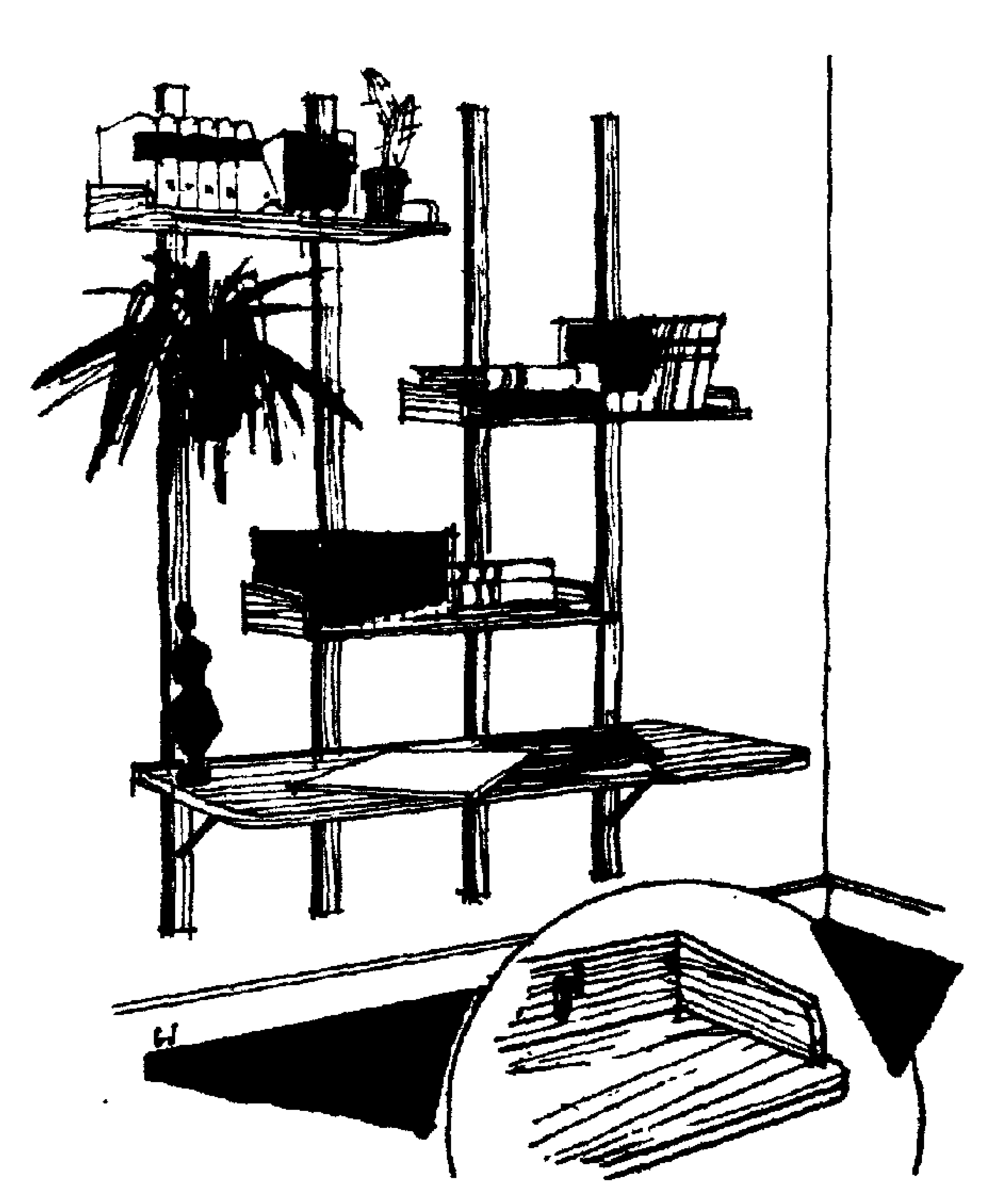
وان اردت المحافظة على كتبك يجب عليك المبادرة الى تغليفها بورق شفاف المعروف باسم ورق السيلوفان

وهناك نصيحتان هامتان نقدمهما اليك : اختارى دائما الخشب الطبيعي . ولاخراج الكتب بسهولة من بين الرفين اتركى فراغا لايقل عن ٢٥ سم

وللكتب التى يراد جعلها فى متناول الايدى او النظر فليس هناك خير من الارفف المستطيلة مقاس ٤٠×٢٥ سم المركبة على الحائط . ويمكن عمل ارفف اخرى تسع حوالى خمسين مؤلفا طولها ٨٠ سم وعرضها ٢٠ سم بمسند من ١٠ سم الى ١٢ سم . ويجب الحرص على ان تكون المسافة بين الرف والاخر كافية لوضع اى كتاب مهما يبلغ ارتفاعه

وحبذا لو اضيفت الى هذه المجموعة منضدة عرضها ٢٥ سم على ٦٠ سم طول على ان يكون ارتفاعها مناسبا ويوضع على هذه المنضدة مصباح او تمثال كما توضع جرائد اليوم . ولا باس من ان تعلق على واحدة من الاخشاب الاربع حوض زرع

ولا تنسى فى كل صباح ان تنظفى هذه الكتب جيدا والا تراكم عليها الغبار



وهناك طريقة اخرى لوضع الكتب وهى عمل ارفف مستطيلة توضع عليها الكتب . بحيث يخصص الرف الاعلى للكتب كبيرة الحجم . اما الارفف الثلاثة الاخرى فتوضع عليها الكتب الاصغر حجما

وياتى بعد ذلك الرف الخامس وتترك بينه وبين الرف الذى قبله مسافة لا تقل عن ٥٠ سم بحيث تتسع لوضع انية للزهور على احد طرفيه بينما يترك الطرف الاخر لرص الكتب التى يراد ان تكون فى متناول الايدى.

ويوضع تحت هذا الرف دولاب مستطيل بثلاث بوابات ويخصص هذا الدولاب لوضع المجلات الاسبوعية والشهرية التى يراد الاحتفاظ بها

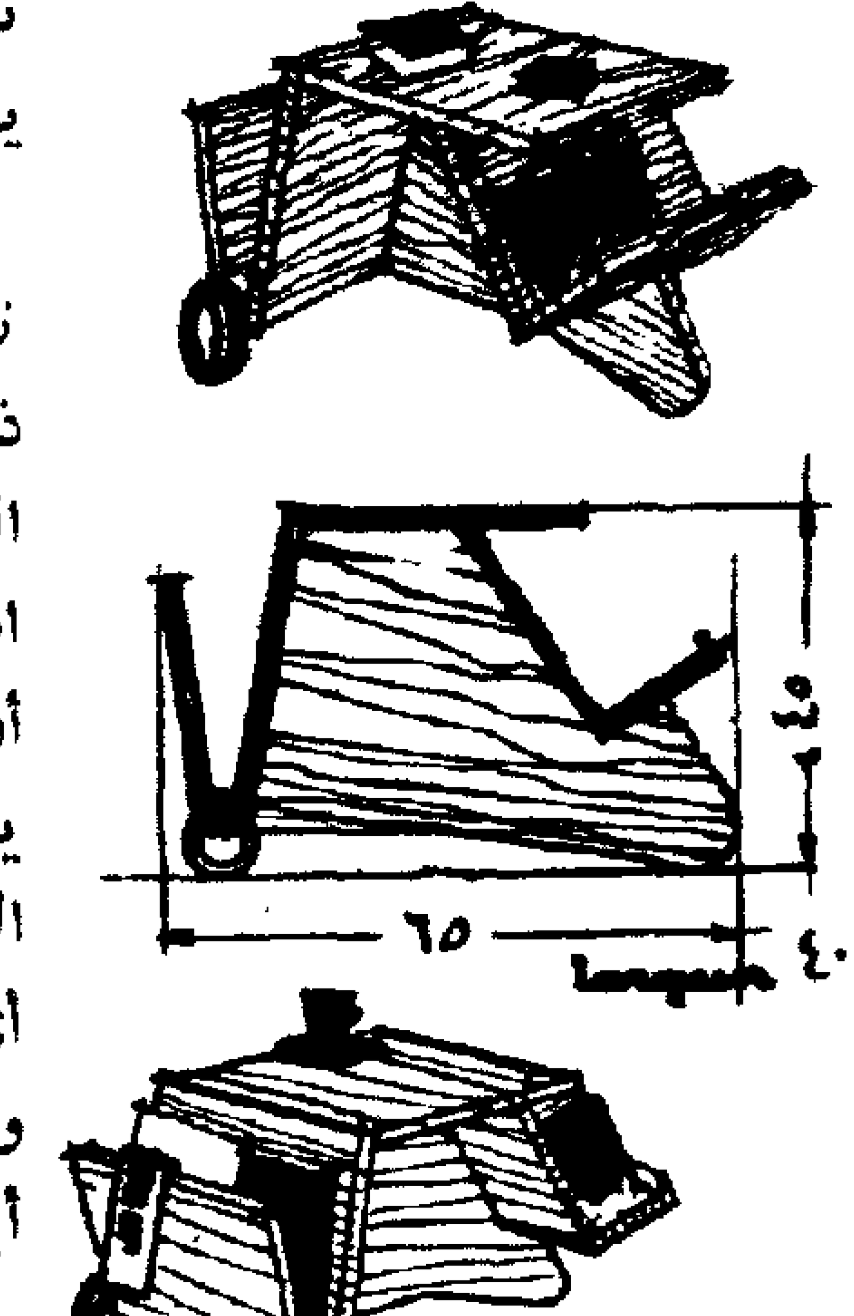
حافظى ما امكن ياسيدتى على نظام هذا الدولاب . ولا تضعى فيه الا المجلات التى تكونين فى حاجة اليها فعلا. رتبيها بالطريقة التى تجعلك تصلين اليها دون عناء . خصصى لكل مجموعة من هذه الصحف ركنا. ويمكنك ان تضعى ايضا فى هذا الدولاب بعض كتب طفلك عوديه على القراءة منذ الصغر ليعرف بعد ذلك كيف يشغل اوقات فراغه.

وان اردت حفظ الكتب من الغبار عليك بعمل ستارة من الكريتون مناسبة للون الغرفة

واخيرا هناك منضدة بعجلتين يمكن ان تضعى فيها بعض الكتب اما سطحها الاعلى فيمكن استخدامه فى وضع فنجان القهوة او الشاى وصندوق السجاير. اما ابعاد هذه المنضدة المتحركة فتكون على النحو الاتى : ٤٥ سم ارتفاع ٦٥ سم طول ٤٠ سم عرض .

وها نحن اولاء نقدم على هاتين الصفحتين رسما مفصلا لمجموعتى الارفف

والمنضدة المتحركة . وقد توخينا الرخص اثناء تصميمها . هيا اجمعي كتبك المبعثرة من الان احتفظى بما هو جدير بان



مائدة الكتب ذات عجلتين

يحفظ وجلديه بجلدة مناسبة ثم اوصي على مجموعة من هذه الارفف ·

ان النجار يستطيع أن يصنعه لك بسهولة ، ولن تكلفك هذ العملية الا مبلغا يسيرا من المال ·

ولسنا في حاجة الى أن نوصيك بألا تتركى الكتب ذات القيمة على الارفف السفلى ان كان عندك أطفال، ان الطفل فضولى ومن عادته أن يعبث بكل شيء تصل اليه يده ، خاصة ان كان سهل الكسر أو التمزيق· لا تضعى أى تمثال خزفي على المائدة والا كان مصيره الكسر أيضا ·

ان الكتب ثروة لا يمكن التفريط فيها ، انها تسليك في وحدتك وتزيد ثروتك اللغوية والثقافية · اختارى الكتب النافعة واقرئيها بامعان ولا تفرطي فيها بتسليتها الى صديقة من صديقاتك· فهناك مثل يقول ان الكتاب المعار غالبا ما يبلى أو يضيع ·

لقد عرفنا سيدات يهملهن تنظيم كتبهن اهمالا لا حد له وعرفنا سيدات ينسين أسماء الكتب التى يحتفظن بها فهن يطلبنها ان احتجن لها من صديقة أو يشترينها مرة أخرى ·

هناك كتب يجب على كل ربة بيت أن تحتفظ بها لترجع اليها عند الحاجة · وهناك كتب تشترى لتقرأ ، ويستغنى عنها بعد كالقصص والروايات التى لا يحتفظ بها الا ان كانت بقلم مشاهير الكتاب ·

ان مكتبة المنزل يا سيدى هى الركن الذى يجب أن تكرسى له جزءا من وقتك كل يوم · انه الركن الذى يعد غذاءك الروحي والنفسى ·· انه الركن الذى لا تستطيع أسرة في النصف الثانى من القرن العشرين أن تستغنى عنه ·

عودى أطفالك منذ الصغر على القراءة ، قدمى لهم الكتب التى تناسب سنهم، ساعديهم على قراءة وفهم عباراتها · انهم اذا ما شبوا عن الطوق سوف لا ينسون لك فضلك عليهم لانك علمتهم منذالصغر كيف يشغلون أوقات الفراغ تلك المشكلة التى ما نزال نعانى منها الشيء الكثير من المتاعب ·

كيف تتخلصين من البقع

في كل شهر تقريبا تصلنا رسائل تحوى مشاكل تتعلق بازالة البقع • ونحن الان فى فصل الصيف، والحر عندنا شديد كما هو معروف، ولهذا لا بد لنا من ارتداء الملابس الخفيفة ذات الالوان الفاتحة

وألوان الملابس الفاتحة بالاضافة الى الحر الذى يسبب العرق والاوساخ ، واخيرا كثرة الاتربة فى هوائنا ، كل هذه العوامل تؤدى الى انتشار البقع •

وهناك انواع أخرى كثيرة من البقع هى التى تسبب الحيرة وأكثر الاسئلة تأتينا بخصوصها • والكلام التالى يبين لك يا سيدتي نوع البقع وكيفية ازالتها اذا كانت فى ملابس قطنية أو كتانية أو فى ملابس صوفية اوحريرية او من النايلون •

١ ـ بقع الدم :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

انقعى القماش المبقع فى اناء به ماء بارد مذاب به بعض الملح ثم اغسليه بعد ذلك بالماء والصابون أو ادعكيه فى أحد محلولات الميثيل واغسليه بعد النقع فى ماء به مذوب الصابون •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ادعكي مكان الدم بأظفرك ثم مري على المكان بالفرشاة ، وبعد ذلك انقعى مكان البقعة فى أحد محلولات الميثيل واغسليه بالماء والصابون •• ولا مانع من استعمال احدى البيروكسيدات اذا لزم الامر

٢ ـ بقع الكاكاو والشكولاتة

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ادعكي مكان البقعة بمسحوق البوراكس وبعد ذلك انقعى القماش فى ماء دافىء لمدة قصيرة وابدئى فى الدعك بخفة تزول البقع •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ازيلى الزوائد المتجمدة فى البقع بفرشاة ملابسك ومرى مرورا خفيفا على مكان البقع بقطعة من القماش المغموس فى البنزين وبعد ذلك اغسلى المكان بالماء والصابون وأخيرا استعملى أحد البيروكسيدات اذا لزم الامر •

٣ ـ بقع زيت كبد الحوت

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ضعى قطعة القماش المبقعة على فنجان أو كوب وصبى عليها بعض البنزين أو أى محلول منظف • انقعى مكان البقعة بعد ذلك فى ماء دافىء وادعكيه بعد فترة بالماء والصابون •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

اتبعى نفس الخطوات التي تتبع فى حالة الاقمشة القطنية والكتانية ولكن يستحسن أن يكون الماء فاترا كما يستحسن استعمال أحد البيروكسيدات لازالة كل آثار البقع تماما •

٤ ـ بقع القهوة

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

انقعى مكان البقعة فى ماء بارد وبعد ذلك اغسليه بماء الصودا ومبشور الصابون • وفى بعض الاحيان يستحسن نقع القماش فى ماء دافىء به مذوب الصابون وبعض أملاح الامونيا •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

يغسل القماش بمحلول الجليسرين والماء بنسبة ١ الى ٩ وبعد ذلك ينقع فى ماء به مذوب الصابون • واذا لزم الامر يستعمل أحد البيروكسيدات •

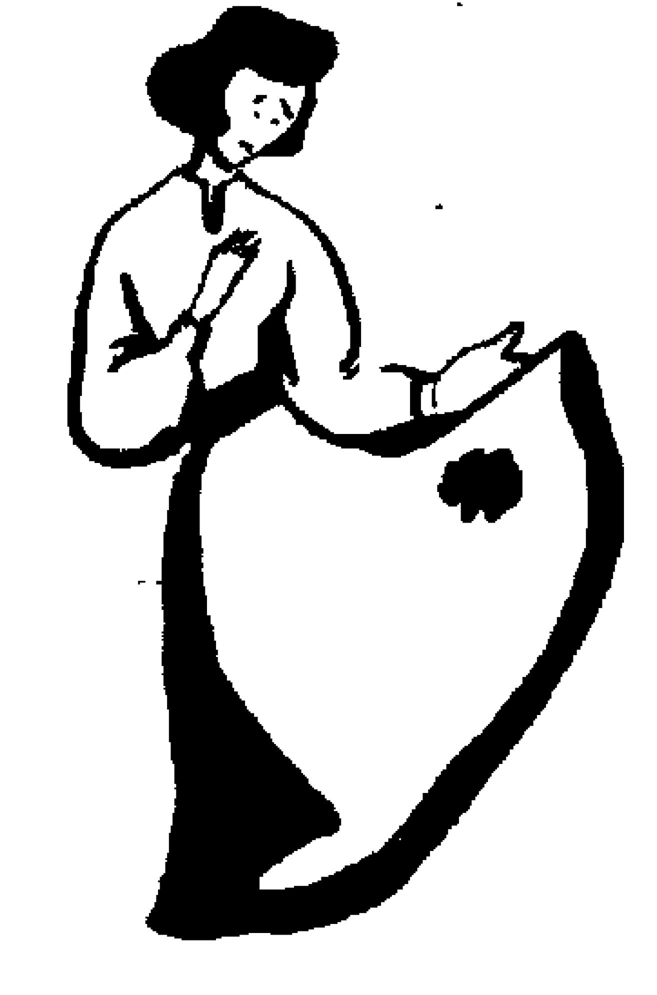
٥ ـ بقع البيض :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ادعكى الزوائد المتجمدة بفرشاة ملابسك وبعد ذلك انقعى مكان البقع فى ماء بارد يحوى بعض نقط من محلول الامونيا واغسلى القماش• تجنبى الماء الساخن حتى تزول آثار البقع •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

اتبعى نفس الخطوات التي اتبعت فى حالة الاقمشة القطنية والكتانية، وفى حالة الاقمشة التى لا يصح غسلها عليك باستعمال أحد المحاليل المنظفة •



٦ ـ بقع الحلوى :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

يرش على مكان البقع بعض الملح الناعم ويدعك القماش به وبعد ذلك يفرد المكان المبقع على فنجان أو كوب ويصب عليه ماء مغلى مذاب به البوراكس وبعض أملاح الامونيا •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

يرش على مكان البقع بعض الملح الناعم ويدعك القماش وبعد ذلك يرشى عليه بعض البوراكس ويصب على القماش ماء مغلى •

٧ ـ بقع الدهنيات :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

أزيلى الدهن الظاهر بطرف اظفرك وبعد ذلك انقعى مكان البقع فى بنزين لمدة قصيرة قبل الغسيل فى ماء صودا به مذوب الصابون • هذا ويجب أن يكون الماء فى درجة الغليان •

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ضعى قطعة من النشاف أسفل مكان البقعة او البقع واضغطى على القماش بخرقة نظيفة مبللة بالبنزين حتى يذوب الدهن ولا يظهر له أثر وبعد ذلك عليك بغسل القماش فى محلول منظف غير صابونى واذا كان القماش لا يصح غسله انقعيه فى البنزين مدة قصيرة •

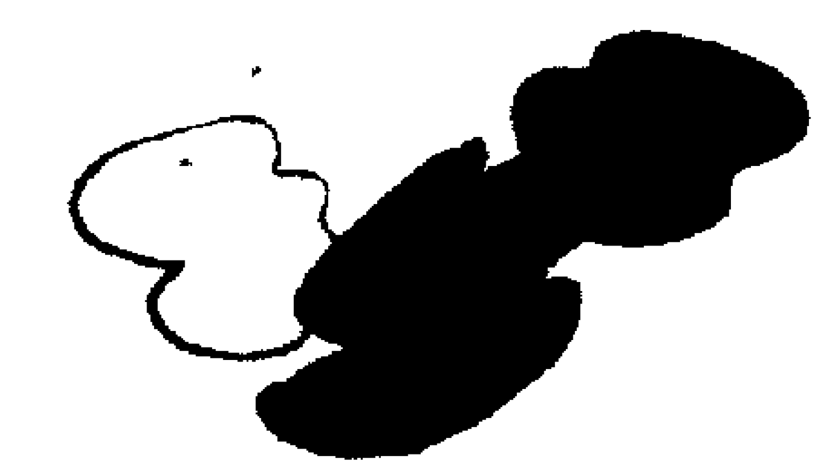
٨ ـ بقع الجيلاتي :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

اغسلى القماش المبقع فى ماء يغلى بشرط أن يكون حاويا لبعض أملاح الامونيا وادعكي مكان البقع بعد ذلك بالصابون واستمرى فى عملية الشطف

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

اتبعى نفس الخطوات التى اتبعتها فى حالة الاقمشة القطنية والكتانية، ولكن بدلا من استعمال الماء المغلى استعملى الماء الدافىء •



٩ ـ بقع الحبر والادوية التي يدخل في تركيبها الحديد :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

اذا كانت البقعة على قماش أبيض افردى المكان المبقع على كوب أو فنجان وادعكي المكان بملح الليمون وصبي على القماش ماء مغليا وبعد زوال البقعة اغسلي القماش . وفي حالة الاقمشة الاغمق عليك باستعمال كريم يدخل فيه حامض الطرطريك وملح الليمون قبل الشطف .

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

بلي القماش وبعد ذلك استعملي محلولا به حامض الستريك وكريما يدخل فيه حامض الطرطريك . وبعد فترة عليك بشطف مكان البقعة . وهناك طريقة أخرى يمكنك اتباعها هي استعمال خليط من ملح الطعام وملح الليمون بعد اذابتهما في ماء فاتر . ويشطف القماش بعد ذلك بالماء الساخن .

١٠ ـ أحمر الشفاه :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

في حالة البقع التي يصعب ازالتها عليك باللجوء الى الغسيل وفي حالة البقع العادية أنظرى الخانة المجاورة واتبعى الخطوات المبينة .

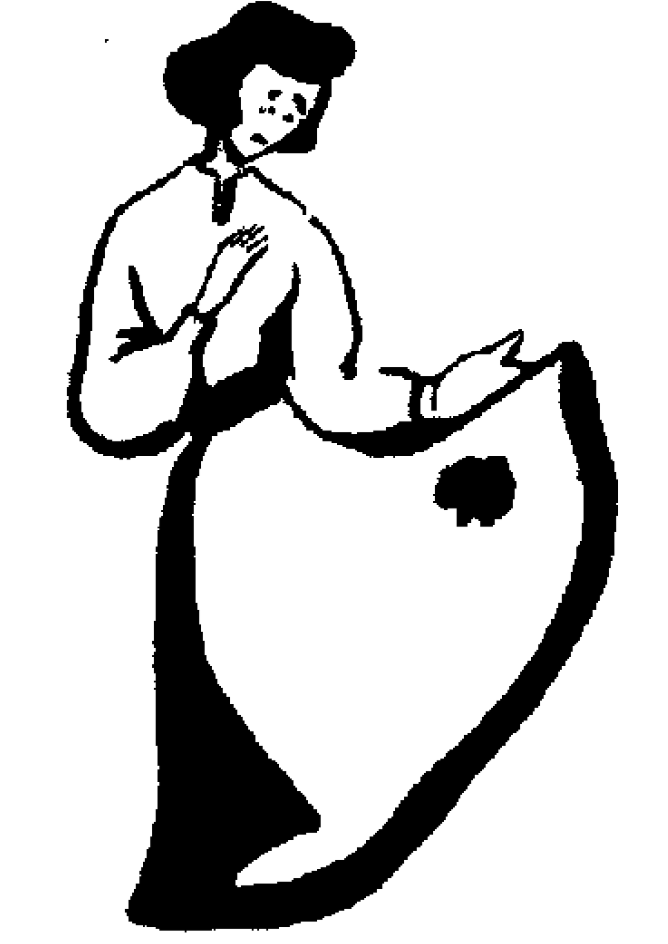
ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

استعملي قطعة قماش مبللة بالكحول أو البنزين . في حالة الملابس الملونة عليك باستعمال محلول يدخل فيه الميثيل وملح الامونيا .

١١ ـ بقع الطين :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

اتركي الطين ينشف أولا وازيلي الطبقة السطحية وبعد ذلك اغسلي مكان البقع في ماء ساخن بالصابون ويستحسن أن يكون في الماء بعض ملح الامونيا .



ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

استعملي الفرشاة في ازالة الطين السطحي وبعد ذلك استعملي ماء دافئا به مذوب الصابون ويستحسن أن يكون بالماء بعض ملح الامونيا

١٢ ـ بقع البوية :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

انقعي مكان البقع في اناء به بعض من زيت التربنتينا أو زيت البارافين قبل الشطف في ماء الصودا المغلي والصابون .

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

تتبع نفس الخطوات التي اتبعت في حالة الملابس القطنية والكتانية وبعد أن ينشف القماش عقب غسيله استعملي الفرشاة .

١٣ ـ بقع العرق :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ينقع القماش في الماء البارد وبعد ذلك يغسل في الماء الساخن ويستحسن وضع بعض أملاح الامونيا في الماء قبل الشطف بالصابون

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ينقع في الماء البارد والمذاب به ملح الامونيا وبعد ذلك يغسل في ماء به احدى البيركسيدات اذا أمكن ذلك

١٤ ـ بقع الشاى :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ينقع القماش في ماء بارد وبعد ذلك يغلى أو يغسل بماء مغلى به بعض الصودا أو مبشور الصابون . هذا ويجب عدم غلي الاقمشة ذات الالوان الغامقة .

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

يندى القماش بالجليسرين قبل الشطف ويستحسن أن يكون ماء الغسيل حاويا لبعض البيروكسيد ، فهو يساعد على اعادة القماش الى لونه الطبيعي .

١٥ ـ بقع القار :

ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ينقع المكان المبقع في بنزين أو سبرتو وبعد ذلك يغسل في ماء ساخن به بعض الصودا أو مبشور الصابون

ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

تتبع نفس الخطوات السابقة في حالة الاقمشة القطنية ولكن يجب أن يكون الشطف في ماء ساخن به بعض أملاح الامونيا .

٨ تمرينات جديدة



للصدر :

امدى ذراعيك الى الامام · الرأس مستقيم كذلك الظهر · اعملى بذراعيك من ٣٠ الى ٤٠ حركة مقص افقية سريعة مع الحرص على جعل الحركة تبدأ عند الكتف ·

للساقين والحوض :

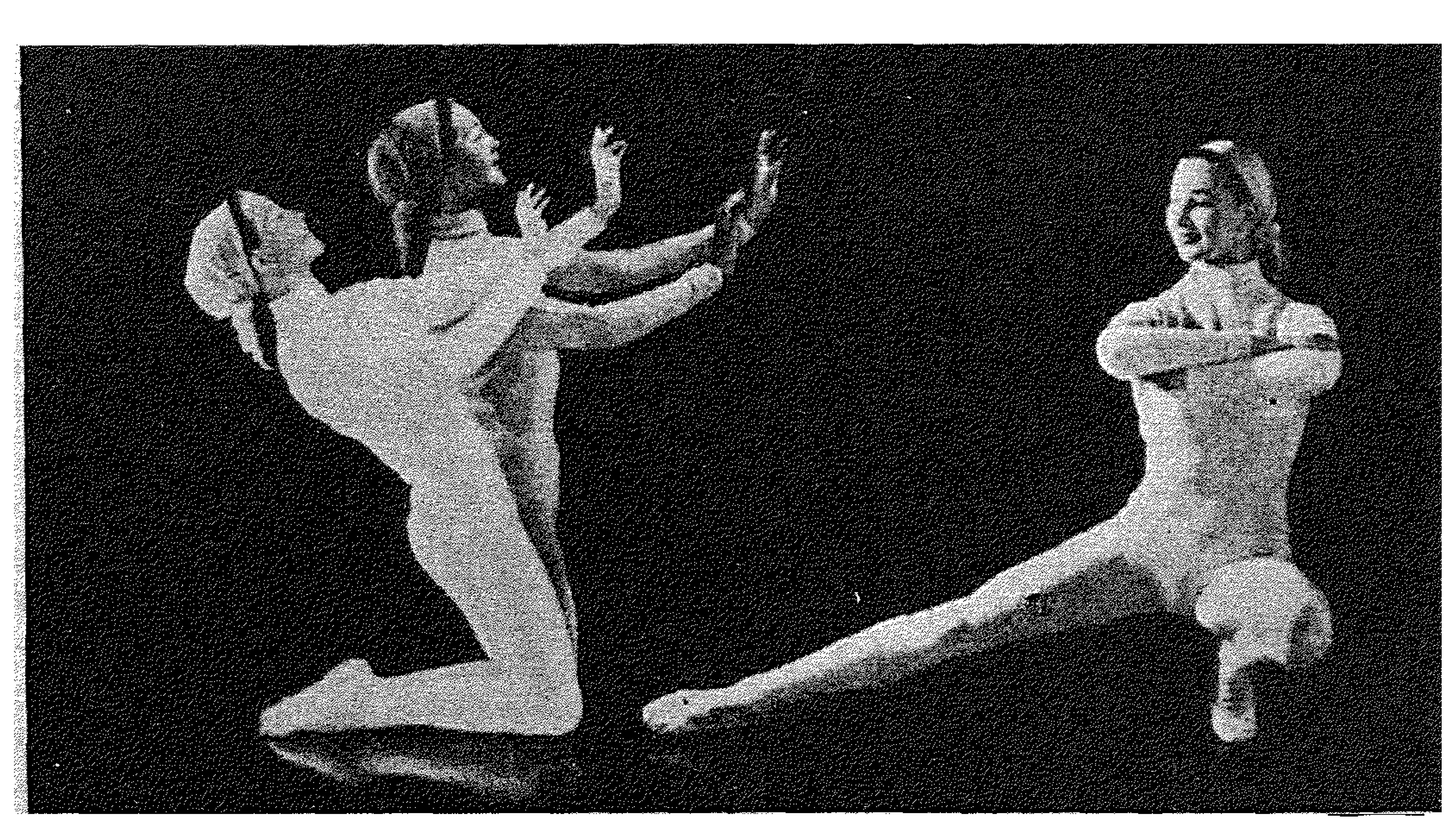
اثنى الساقين واجلسى على الكعبين مع تربيع الذراعين ثم امدى بالتبادل الساق اليسرى نحو اليسار والساق اليمنى نحو اليمين مع الاحتفاظ باستقامة الجذع واعتدال الظهر ·

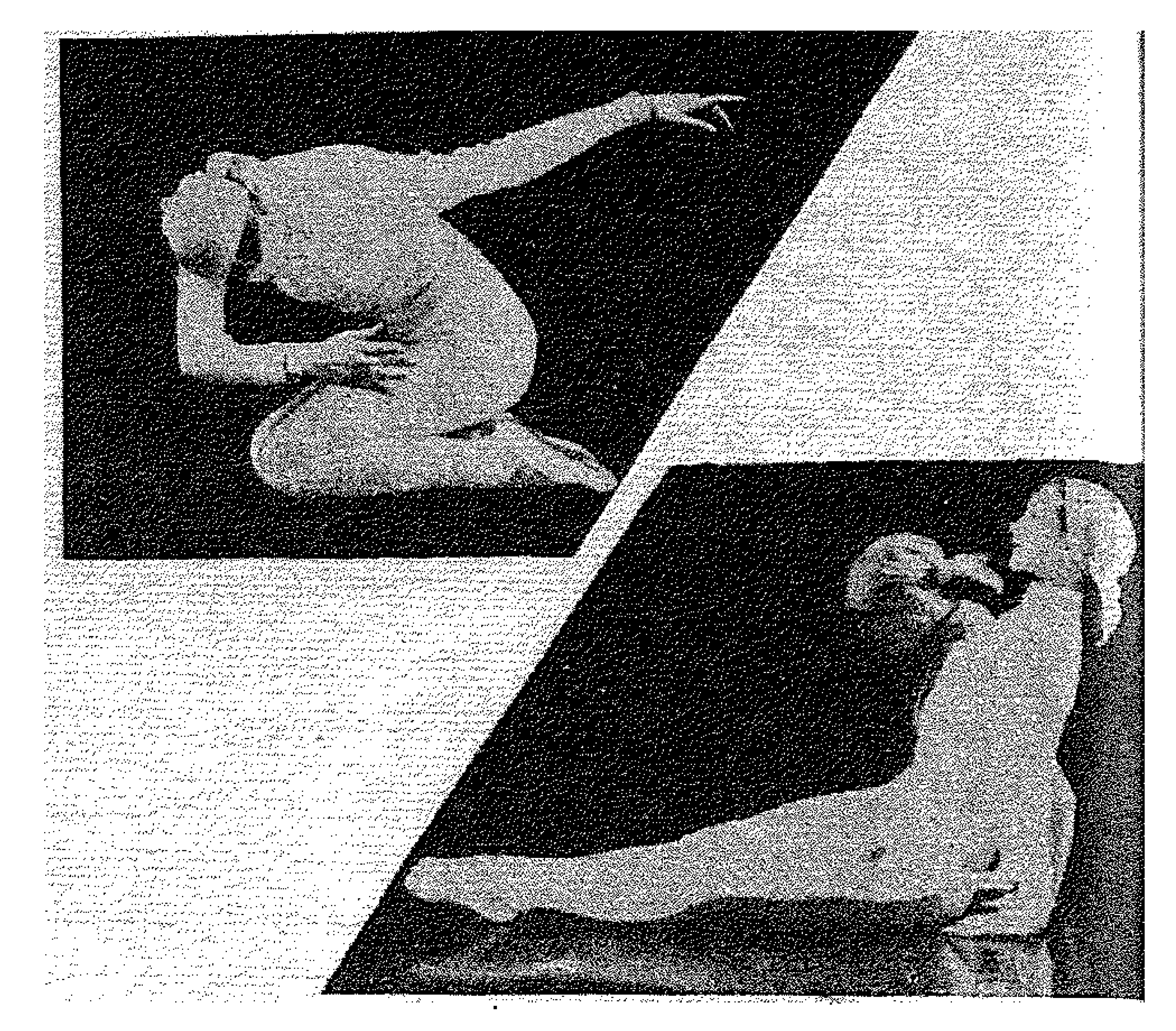
للردفين :

استلقى على أحد جانبيك وليكن الكتفان والحوض عموديين على الارض · ارفعى الساق الاخرى أعلى ما يمكن وأريحيها بتغيير الايقاع · كررى التمرين من ٢٠ الى ٣٠ مرة لكل جهة ·

للبطن والفخذين :

اركعى على ركبتيك مع مد الذراعين الى الامام · ميلى بجذعك الى خلف مع تقريب الحوض من الكعبين ما أمكن وبدون كسر الجسم ، أى بدون أن تجلسى · أعيدى التمرين ٤ مرات ·





للراس :

اجلسى على الارض . ضعى راحة يديك على الارض الى جانبى الحوض . امددى ذراعيك . ارفعى الحوض عن الارض . الجـذع راسى . خلصى راسك ما أمكن من الكتفين لمدة ٣ أو ٤ ثوان . أريحى الحوض . كررى التمرين من ١٢ الى ١٥ مرة .

للخصر :

اركعى على ركبتيك واجلسى على كعبيك مع الميل بالجذع الى الامام . الذراعان أفقيان . وبحركة واسعة تقلدين بها حركة حصاد القمح اقذفى بالجـذع والذراعين الى اليمين ثم الى اليسار دون أن توقفى الحركة فجأة فى آخر المطاف .

للظهر :

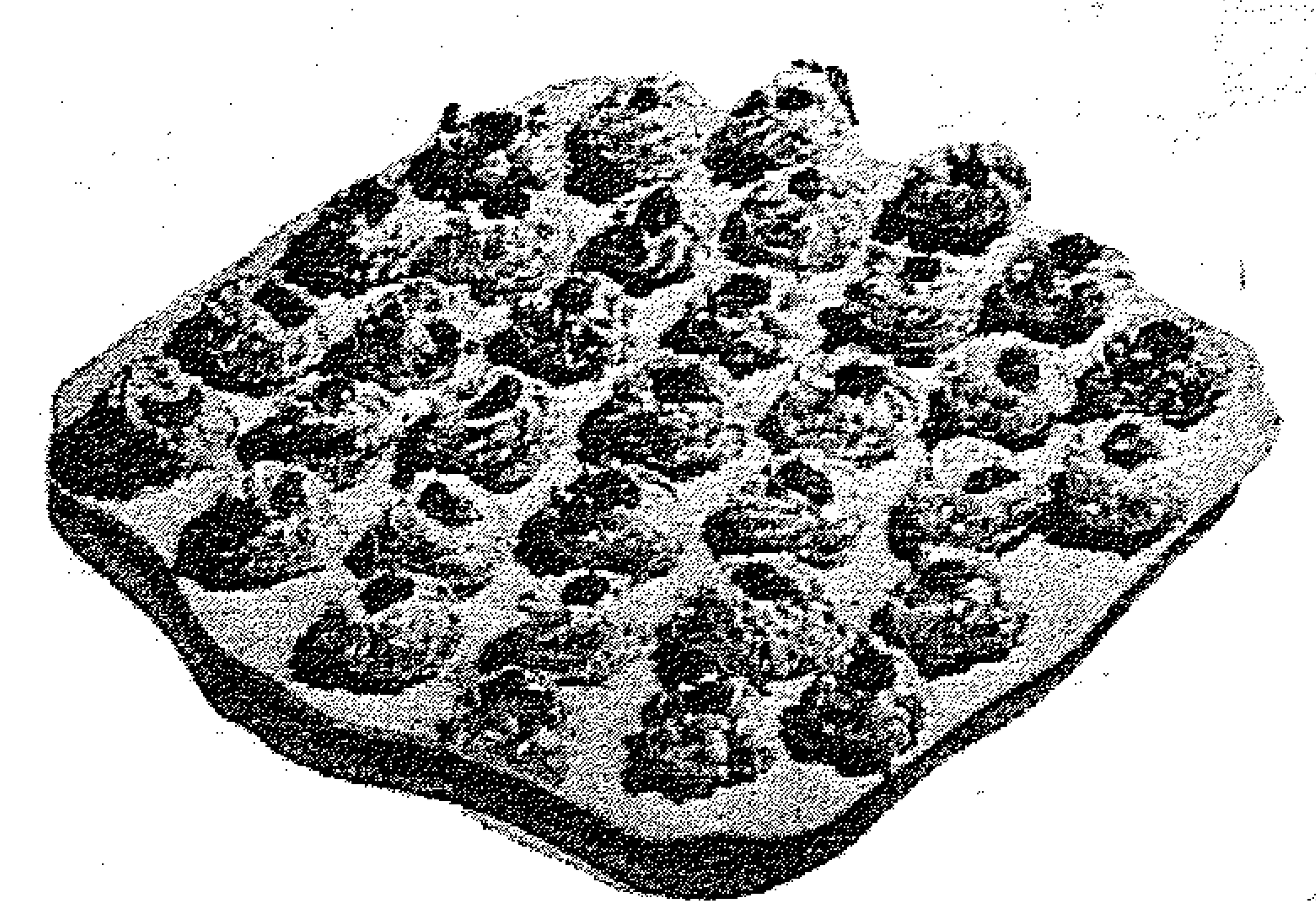
اجلسى على الارض . وليكن جذعك عموديا على ساقيك . اشبكى أصابعك فوق راسك ولتكن راحتا يديك متجهتين نحو السقف والمرفقان الى خلف . امددى ذراعيك مع الجذب الى خلف ما امكن . استريحى . عودى الى نقطة البدء .

للكتفين :

قفى معتدلة . الظهر مستقيم . امددى ذراعيك الى الجانبين واضربى بهما الفضاء ضربا أفقيا سريعـا . وان أضفت الى ذلك حركة مد على طرفى القدمين أفدت فى نفس الوقت بطن الساق .



بسكويت البتي فور



بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك فى هذا الشهر رأيت أن أقتصر فى هذا العدد على شرح بعض أصناف البسكويت والبتيفور والغريبة التى تقدم فى هذه المناسبة

المقادير :

ثلث كوب سمن — فانليا
ربع كوب سكر بودرة — دقيق يكفى للحصول على
ربع ملعقةصغيرة بيكنجبودر — عجينة متماسكة
بيضة — مربى

الطريقة :

١ — انخلى الدقيق ·

٢ — اضربى السمن مع السكر حتى يصير كالقشدة وهشا خفيفا ·

٣ — اضربى البيضة وتضاف لمزيج السمن والسكر السابق وتمزج جيدا ·

٤ — أضيفى من الدقيق المنخول ما يكفى لحصولك على عجينة متماسكة يابسة نوعا بشرط يسهل نزولها من كيس الحلوى المركب عليه بلبلة بشكل الوردة ·

٥ — أضيفى خميرة البيكنج بودر والفانيليا ·

٦ — ضعى العجينة فى كيس الحلوى بعد أن تركبى عليه بلبلة بشكل الوردة · ثم اضغطى على كيس الحلوى فوق صاج مدهون بالزبدة للحصول على وردات صغيرة على مسافات متباعدة نوعا على الصاج ·

٧ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويصفر لونه ·

٨ — يترك حتى يبرد تماما ، ثم ضعى كل اثنين معا وبينهما قطعة صغيرة من المربى ليلتصقا ببعضهما ·

٩ — ضعى نقطة صغيرة من المربى وسط سطح كل بتى فوره أو قطعة من الكريزة المسكرة · ويقدم على طبق مسطح مفروش بورقة دانتيل ·

ملحوظة : اذا رغبت تلوين العجينة بالكاكاو لتحصلى على عجينة بالكاكاو فاستبعدى مقدار ملعقة كبيرة من مقدار الدقيق وأضيفى بدلها ملعقة من الكاكاو أو بودرة الشيكولاتة ··

بسكويت بنت النيل

اشبه فى طعمه بالشكلمة

المقادير :

ثلث رطل لوز مقشر ومفروم — (كورن فلور)
نصف رطل سكر بودرة ناعم جدا — نصف ملعقة صغيرة فانليا
— زلال بيضتين
نصف ملعقة كبيرة دقيق — لوز مقشر صحيح للزخرفة

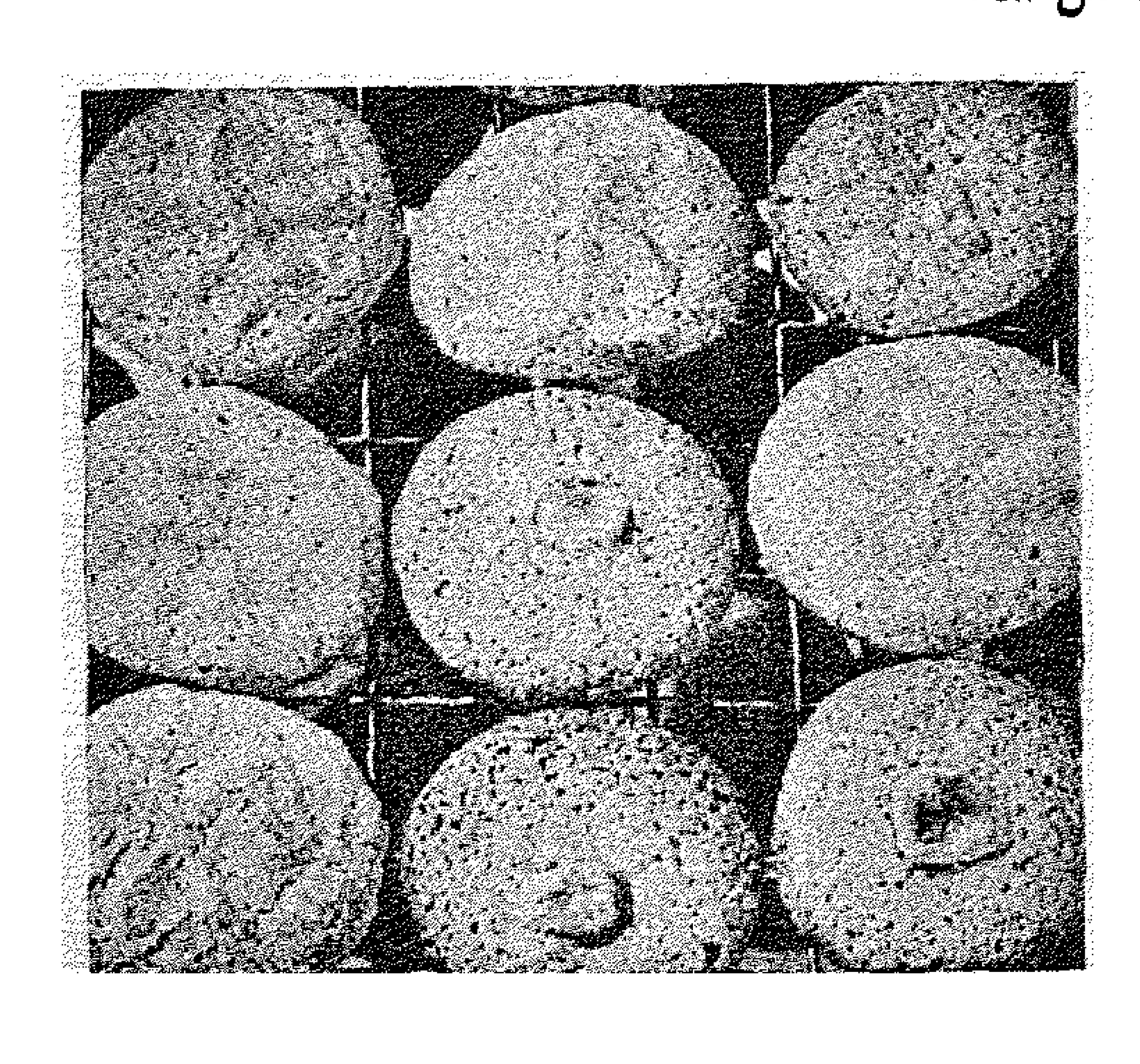
الطريقة :

١ — قشرى اللوز من قشرته الداخلية الحمراء ثم افرميه فى ماكينة اللوز أو دقيه ناعما فى الهون ولكن يحسن فرمه ·

٢ — ضعى اللوز المفروم وسكر البودرة فى سلطانية واخلطيهما جيدا ببعض ·

٣ — أضيفى اليه من زلال البيض ما يكفى لعجنهما · ثم اضربى العجينة ضربا قويا لمدة ٥ دقائق ثم أضيفى الفانيليا ·

٤ — أضيفى الدقيق ويخلط بالسابق جيدا للحصول على عجينة متماسكة وفى الوقت نفسه يسهل انزالها من كيس الحلوى واذا كانت العجينة معك مفككة فيمكنك اضافة قليل جدا من الماء ·



٥ – ضعى الخليط السابق فى كيس حلوى مركب عليه بلبلة سادة (أى خالية من الزخرفة)

٦ – أعدى الصاج بدهنه جيدا بالسمن ورشه بطبقة من الدقيق ·

٧ – اضغطي على كيس الحلوى الموجود به الخليط السابق لتنزل منه وحـــدات البسكوت بشرط أن تكون قطع العجين صغيرة وعلى مسافات متباعدة فوق الصاج لان حجمها سيكبر داخل الفرن ثم زخرفى سطح كل بسكوت بنصف لوزة كما هو موضح أمامك بالرسم ·

٨ – اخبزيه فى فرن متوسط الحرارة حتى يتماسك ويصير لونه أصفر ذهبيا فى جميع أجزائه ·

٩ – ينزع بخفة من على الصاج ويترك ليبرد فوق منخل سلك

بسكويت جوز الهند

المقـــــادير :

٢٤ ملعقة كبيرة دقيق	جامد أو نباتين
٢٤ ملعقة كبيرة مبشـــــور جوز الهند	٢ ملعقة شاى صغيرة خميرة بيكنج بودر
١٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة	فانليـــا
١٢ ملعقة كبيرة سمن بلدى	بيض للعجن حوالى ١٠ بيضات

الطريقـــة :

١ – انخلى الدقيق فى ســــلطانية كبيرة ثم أضيفى اليه السمن الجامد وقطعيه فيه بالسكين الى قطع صغيرة وافركيه فى الدقيق بأطراف الاصابع حتى يختفى السمن ويصـــبح الدقيق مثل فتات الخبز ·

٢ – أضيفى السكر البودرة والخميرة ومبشور جوز الهند ويقلب جيدا مع الدقيق والسمن السابق ·

٣ – اضربى البيض بالمضرب ضربا جيدا حتى يبيض لونه ويمتلىء بالهواء ثم أضيفى اليه الفانليا ·

٤ – اعجنى خليط الدقيق والاشياء الجافة السابقة بالبيض المربوب حتى تحصلى على عجينة ملساء يابسة نوعا سهلة الفرد

٥ – افردى العجينة على لوح مرشوش بالدقيق حتى يصير سمكها حوالى نصف سم وتطليها بقواطع مستديرة أو بأشكال مختلفة حسب رغبتك ·

٦ – ادهنى سطح كل بسكوتة بقليـــــل من زلال البيض ويرش بقليل من مبشور جوز الهند ويرص البسكوت فوق صاج مدهون ·

٧ – يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر لونه ويصير أحمرا ذهبيا

٨ – يترك ليبرد ثم احفظيه فى علب جافة بعيدة عن الرطوبة

٩ – عند التقديم يغرف فى طبق مسطح مفروش بورقة دانتيل ويقدم ·

الغريبة

المقـــــادير : اقة دقيق

رطل وربع سمن جامد	فانليا : أو ماء ورد
رطل سكر بودرة ناعم جدا	لوز وفستق للزخرفة

الطريقــــة :

١ – انخل الدقيق جيدا ·

٢ – ضعى السمن والسكر فى وعاء كبير وادعكيه بيدك دعكا جيدا جدا حتى يصير السمن هشا خفيفا ويبيض لونه

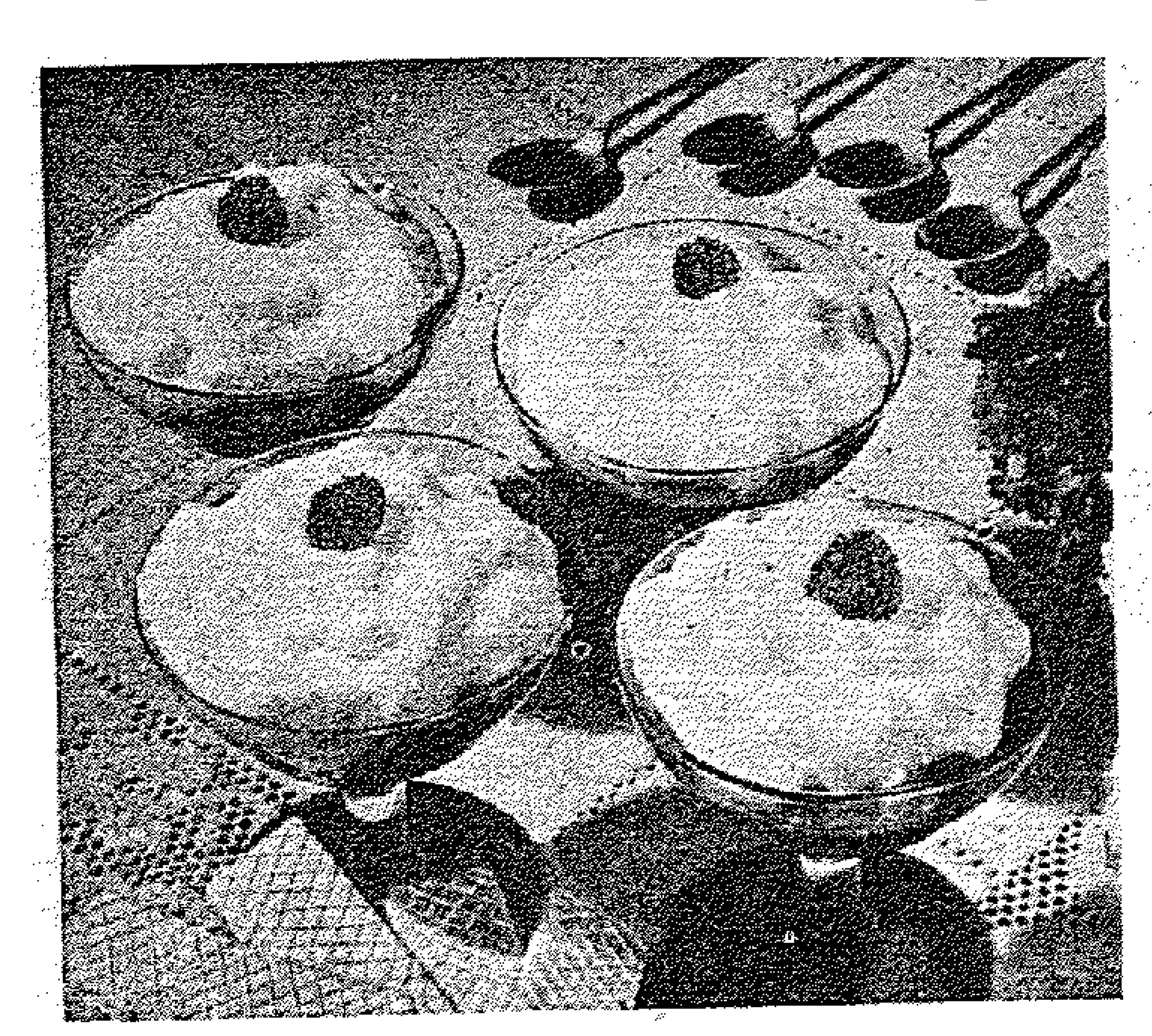
٣ ـ أصيغى الدقيق المنخول جزءا بجزء مع الدعك الجيد أيضا ويبس فيه حتى تصير العجينة يابســـة ومتماسكة أيضا ويلبس فيه حتى تصير العجينة يابســـة ومتماسكة ويتشرب الدقيق لجميع السمن وتصير العجينة فى يدك لينة وقابلة للتشكيل · ثم غطيها واتركيها لمدة نصف ساعة لكى تستريح العجينة ·

٤ ـ ابدئى بتشكيل الغريبة بأشكال حسب رغبتك بأن تأخذى قطعة العجينة المراد تشكيلها وتدعكيها براحة يدك جيدا حتى تصير ملساء ولينة ثم شكليها على شكل مستطيل أو على شكل مستدير ويبط قليلا ثم ضعى فى وسط كل واحدة على السطح نصف لوزة · أو قرنفلة · وترص الغريبة فوق الصاج ·

٥ ـ اخبزيها فى فرن هادىء جدا حتى تتماسك وتنضج ويصير لونها أصفر فاتحا ·

٦ ـ رشى عليها كمية من سكر البودرة الناعم جدا وهى ساخنة وبمجرد خروجها من الفرن حتى تتشربه وتترك حتى تبرد تماما ·

٧ ـ ترص فى العلب وتقدم عند الطلب على طبق معروش بورقة دانتيل ·



الفراولة بالكريم شانتيه

أقة فراولة	فانيليـــا
ربع كيلو كريمة لبانى	سكر بودرة للتحلية

١ ـ نظفى الفراولة من الاعناق الخضراء واغسليها جيدا بالمـــاء ·

٢ ـ ضعى الفراولة المعدة فى سلطانية ورشى فوقها قليلا من سكر البودرة ما يكفى لتحليتها واتركيها فى الثلاجة ·

٣ ـ عند التقديم تغرف الفراولة المحـــلاة بالسكر فى كاسات زجاجية كالموضحة بالرسم بحسب عدد الآكلين ·

٤ ـ صبى الكريمة اللبانى فى سلطانية وضربيها بالمضرب السلك حتى يغلظ قوامها وتتماسك وتصير هشة وأحذرك من الاستمرار فى الضرب بمجرد أن تتماسك الكريمة لان أقل ضرب بعد تماسكها يسبب انفصالها وتكوين الزبدة منها ·

٥ ـ تحلى الكريمة المخفوقة بالسكر البودرة ويغطى سطح الفراولة بطبقة من الكريم شانتيه وزخرفى سطح كل كأس بوحدة من الفراولة كما هو موضح بالرسم وتقدم مثلجة ·

طعامك فى يونيا

استمرى فى اتباع قائمة الطعـــام الخاصة بشهر رمضان والسابق نشرها فى العدد السابق ثم ابدئى باتبـــاع هذه القائمة ابتداء من أول أيام عيد الفطر المبارك

الخميس ١١ يونيه
(أول أيام العيد)
سمك بكلاه مقلى ، سمك كزبرية ، سلطة خضار ، فاكهـــة

الجمعة ١٢ يونية
لحم بوفتيك ، صينيـــة باذنجان بصلصة البشاميل مكرونة بصلصة طماطم ، سلطة خيار ، فاكهـــة

السبت ١٣ يونيـــه
لحم بالتربية ، فاصوليا خضراء مكمـــــورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهـــة المـــــاسية

الاحد ١٤ يونيه
كوسه مكمورة بدون لحم، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، خشاف قراصيا

الاثنين ١٥ يونيه
باذنجان مقلى ، باذنجـــان بصلصـــة الخل والثوم ، سلطة زبادى . فاكهة

الثلاثاء ١٦ يونيه
صـــينية بطاطس بيوريه بالعصاج ، كفتة بالدمعة، سلطة خضار ، فاكهـــة

الاربعاء ١٧ يونيـــه
لوبيا خضراء مكمورةبدون لحم ، أر زمفلفل ، مخلل، فاكهـــة

الخميس ١٨ يونيه
ضلمه بالزيت ، دقيـــة باميا ، سلطة طحينـــة ، فاكهـــة

الجمعة ١٩ يونيـــه
لحم بالدمعة ، ملوخيـــة خضراء ، مخلل ، خشاف المشمش

السبت ٢٠ يونيـــه
كوسه مكمورة بدون لحم، أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهـــة

الاحد ٢١ يونية
صينية باذنجان باللحم فى الفرن ، مكرونة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٢٢ يونيـــه
الفـــــولية (فول نابت باليخنى) سلطة خضار ، مهلبيـــــة

الثلاثاء ٢٣ يونيـــه
ترلى ، مكرونة ، سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ٢٤ يونيـــه
فريك مطبوخ ، سلطة خضار . مهلبية قمرالدين

الخميس ٢٥ يونيه
فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار، فاكهـــة

أطعمة العيد

فى كل عام يقبل شهر رمضان ويقبل معه عيد الفطر المبارك ·

وقد تعود الناس الاهتمام باستقباله وتفننوا فى عمل أنواع الكعك والحلوى والمكسرات الى جانب طواجن السمك وغيرها من المأكولات

ونظرة واحدة الى تلك الانواع المتعددة من الاطعمة والمأكولات الثقيلة الغنية بالعناصر الغذائية نجد أنها تجبر كل من صام شهر رمضان وعود معدته على الحرمان ألا يكثر من تناول كميات كبيرة منها اذ ترهق الجهاز الهضمى ·· وتضيع حكمة الصيام ··

فالواجب يقضى علينا بالاعتدال فى تناولها والامتناع عن أكلها بين الوجبات حتى ننجو من متاعب كثيرة وتسلم صحتنا من الامراض ·

والكعك والفطائر يصنعان من الدقيق والسكر والسمن وبذلك تجتمع فيها نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون ·· فالدهون تربك الهضم وتعوقه ·· والكربوهيدرات اذا زادت كمياتها تخمرت فى الامعاء وأفسدت الامتصاص وولدت الغازات · يضاف الى ذلك أن هذين العنصرين الغذائيين يولدان فى الجسم قدارا كبيرا من الحرارة نحن فى غنى عنها خصوصا فى شهور الصيف ، أما الشيكولاتة فلاحتوائها على الكاكاو والمواد الدهنية والسكرية ينتج عن الاكثار من تناولها اضطرابات هضمية خصوصا وان دهن الكاكاو عسر الهضم وله تأثير يؤذى جدران المعدة الضعيفة ·· والواقع ان الاكثار من تناول أنواع الحلوى والمواد السكرية فى الاعياد هو السر فيما يشكو منه بعض الناس من فقدان الشهية والاضطربات المعوية بعد شهر رمضان ·

وجميع المكسرات كالبندق والجوز واللوز غنية بالمواد الدهنية اذ تتراوح نسبتها فيها بين ٥٠ و٦٠ فى المائة كما انها تحتوى على مقدار من البروتينات يتراوح بين ١٥ و٢٠ فى المائة· ويعتبر اللوز أغناها بالبروتينات اذ تبلغ نسبتها فيه ٢٤ فى المائة ·· وتحتوى المكسرات كذلك على فيتامينى ا وب · كما انها غنية بأملاح الفوسفور والحديد ، ومن هذا يتضح لنا انها ذات قيمة غذائية عالية تمد الجسم بعناصر البناء ·

والمواد الدهنية الموجودة فى مائة جرام من الجوز المقشور « ثلاثين جوزة تقريبا » تساوى ما يوجد فى ثلاثة أرطال تقريبا من لحم العجول والبروتينات الموجودة فيها تساوى ما يوجد فى ثلاث أوقيات من ذلك اللحم ·

فمن الخطأ أن نعتبر المكسرات من المسليات لانها مواد غذائية عظيمة الفائدة يجدر بنا تناولها مع الوجبات لا بينها · كما يجب العناية بمضغها عند أكلها حتى تسهل عملية هضمها ·

والسمك من أحب المأكولات التى جرى العرف على تقديمها فى العيد، والسمك المستعمل فيها اما أن يكون جافا كالبكلاه أو طازجا كالبياض والبلطى وغيرهما ·

ولما كان السمك من أسرع المواد الغذائية الى الفساد ، وخصوصا فى أيام الصيف فان العناية بانتقائه واجبة سواء أكان جافا أو طازجا ، فيجب أن يكون جسمه متماسك الالياف طبيعي اللون أو الرائحة، ويراعى زيادة على ذلك عند انتقاء السمك الطازج أن تكون خياشيمه حمراء ، وعيونه لامعة غير ذابلة ، وقشوره متماسكة وزعانفه صلبة ·· كما تجب العناية بتنظيفه ·

والاسماك كاللحوم من الاغذية البروتينية الهامة ·· ولحوم الاسماك البيضاء النحيفة التى تقل فيها نسبة المواد الدهنية من أسهل أنواع اللحوم هضما لقلة أليافها ، وهذا هو السر فى أن سمك البياض كثيرا ما يوصف طعاما للمصابين بعسر الهضم والناقهين ·

ومن الناس من ينسب الى الاسماك فوائد عجيبة فيدعى مثلا أنها تنبه المخ والاعصاب لاحتوائها على الفوسفور مثلا ولكن التحليل أثبت انها ليست من الاغذية الغنية بهذا العنصر ، كما أن الابحاث دلت على أن الفوسفور ليس له تأثير يذكر على نشاط المخ ·

على شعبان
المدرس بمدرسة الجيزة
الابتدائية الثانوية

أحلام

للاستاذ امين ادريس

قرأت طوال الاسبوع الماضي عن حوادث مثيرة تقع في أحد المنازل بحي من أحياء القاهرة ، ومحاولة بعض الناس ارجاعها الى قوى غير طبيعية ، أي الى الجان والعفاريت . كما سمعت أيضا عن اناس يدعون قدرتهم على تحضير الارواح وأخذت هذه الحوادث تتراكم بعضها فوق البعض حتى كدت أصبح من المصدقين لهذه الافكار ، فان المجهول بطبعه جذاب والانسان الضعيف يحاول الهرب من الواقع الى الخيال . نشب صراع بين عقلي وقلبي دون أن أصل الى نتيجة مرضية

عدت ليلة أمس الى مسكني واستلقيت على فراشي محاولا اجتذاب النوم الى جفوني بالقراءة في الجريدة اليومية التي لم أستطع اتمام قراءتها ..

وبعد حوالي الساعة أحسست بالنعاس يداعب جفوني فأطفأت النور ولم تمض بضع دقائق الا وقد أخذ الكرى بمعاقد جفني .

أفقت فجأة على صوت خطوات رقيقة ثم وصلت الى مسامعي أنغام موسيقية تتصاعد من بيانو في مكان قريب جدا من سريري فكانت هذه الانغام مشجية ومحزنة معا ..

أصبت بذهول لان هذا الصوت لم يسبق لي سماعه من قبل ، فبقيت في مكاني لا أحرك ساكنا ولا أستطيع مجرد تحريك شفتي ، ولما زال هذا الذهول ، وعاد عقلي الى الاتزان وصرخت متسائلا:

– من هناك ؟

واتجهت نحو مفتاح النور فجاءني الرد من ركن الحجرة صوت نسائي ولكنه يبدو وكأنه قد أتى عبر أغوار سحيقة .

– أنا أحلام ، لا تحاول اضاءة النور فانه يؤذي عيني فتوقفت يدي في منتصف الطريق الى مفتاح النور .. وازدادت رجفتي وتساءلت ، أحلام ! من تكون أحلام هذه؟

– اهدأ ، وستعرف كل شيء . اجلس على سريرك . فأطعت الامر وأنا كالمأخوذ ولم أستطع الاعتراض .. واقتربت مني صاحبة هذا الصوت ببطء ، وتبين لي من وقع خطواتها ، أنها تعرج عرجا كبيرا ، وتبينت شكلها من شعاع القمر خلال أخشاب النافذة ، فتاة جميلة ذات شعر ذهبي ، ووجه فاتن تعلوه مسحة من حزن وشحوب ، ولا يشوب هذا الجمال وتلك الفتنة الا هذا العرج الواضح .. ولكن مع كل هذا الجمال والفتنة أحسست بشعور غريب نحو هذه الشخصية المجهولة .. شعور لا أدري كنهه الا أنه مجهول ومفاجيء .

استمرت تتقدم في صعوبة عبر الحجرة حتى خلت هذه الدقائق التي استغرقتها ساعات ، فلما وصلت الى الفراش جلست على طرف منه ، وكأنني لم أشعر بأي ثقل زائد وكأن هذا الجسم لا وزن له أو أنه أثيري .

ثم ابتدأت كلامها بهذا الصوت الجميل الحزين الذي لم أستطع أن أحدد وجه الغرابة فيه فقالت :

– لا تخف . تمالك نفسك أنا أحلام كما سبق أن قلت لك وكنت أسكن هذا المنزل قبل مجيئكم ولكن أبي اضطر الى تركه منذ خمس سنوات .

عشنا أنا ووالدي وأختي الصغيرة الهام في هذا المنزل بعد وفاة والدتنا ، وكانت تجمعنا ألفة كبيرة . وكنت كما تراني أعرج هذا العرج الشديد ، فكنت أحتمي دائما بالبيانو من عبث الصبية الصغار الذين طالما آلموني وآذوني متهكمين علي وعلى مشيتي المتباطئة ، فغالبا ما كنت أعود الى البيانو أحاول أن أطرق أصابعه حتى أملأ فراغ وحشتي ووحدتي .. وأحس والدي بهذا فاتفق مع أحد المدرسين لاعطائي دروسا في البيانو بجانب دراستي في المدرسة الابتدائية والثانوية حتى تحدد الطريق الطبيعي لي ألا وهو معهد الموسيقى للمعلمات وأتممت دراستي بتفوق .. وشغلت وظيفة مدرسة موسيقى باحدى مدارس البنات الثانوية ، وكانت الهام تصغرني بسبعة أعوام فلما توفيت والدتي حرمت من هذا العطف والحنان ، ولكن والدي عوضني عن هذا برا وعطفا كبيرين كما انني نسيت مصيبتي في غمار اهتمامي بالهام .. والهام صورة طبق الاصل مني الا أنها تفضلني بالكثير ، فهي دائمة الابتسام



وكثيرا ما انتشلتني من أحزاني حينما كانت بعض التلميذات الصغيرات يعجبن بى ولكنهن فى نفس الوقت يرثين لعرجي ، فيثير هذا الرثاء وخصوصا من صغار مثلهن كوامن شجني وحزني وأحلام فوق كل هذه المميزات كاملة ليس بها هذا العرج الذى أصابنى فى صغرى ،

استمر عملى فى المدرسة مع ما فيه من تنغيص لى وخصوصا فى أول كل سنة عندما تأتى مجموعة جديدة من التلميذات الحديثات تتهامسن عند رؤيتى فيزداد تعثرى فى خطواتى ، عشت مع موكب الحياة السائر فى طريقه غير عابىء بى أو بمثيلاتى ولكننى كنت أحس بأن الحياة ليست لى وأننى أعيش بلا غرض أو أمل .. اعتدت أن أسمع خبر زواج احدى زميلاتى أو خطبة أخرى ، دون أن يحرك ذلك فى أكثر من شعور الفرح . فما شعرت أبدا بأن لى كيان أكثر من هذه الاصوات المنبعثة من ذلك البيانو .. أقصد أن هذه الاخبار لم تكن تثير فى نفسى أى تفكير فى أننى فتاة ولا بد وان يأتى اليوم الذى يحبنى فيه شخص ما ، أو يعجب بى على الاقل وينتهى هذا الحب أو ذلك الاعجاب ، بالنهاية السعيدة التى تتمناها كل فتاة وتحلم بها ، الا وهى الزواج ..

ومضت ثلاث سنوات على هذه الحياة، ونقل الى المدرسة التى أعمل بها مدرس للرسم اسمه «عاصم» شاب متوسط القامة عليه سمات الفنانين لا تقابله الا والابتسامة تملأ وجهه . أحدث وجود عاصم فى المدرسة تغييرا فى أحوال بعض المدرسات ، فعملت بعضهن على اظهار أناقتهن ، وجمالهن ولكن فى الحدود التى رسمتها التقاليد على طائفة المدرسات ، ولكن عاصم كان فى وادى وهن فى واد آخر .

وحجرة الرسم تقع بجوار حجرة الموسيقى ، وبذلك أصبح عاصم جارا لى فى أغلب ساعات اليوم الدراسى ... وبعد أن كانت حجرة الموسيقى لا تأتى لزيارتها زميلاتى الا فيما ندر ، أصبحت تلقى اهتماما ملحوظا منهن ، ولقد أضفى الكثير منهن اهتمامهن على أنا شخصيا ، فيطلبن منى مرارا، أن أسمعهن بعض القطع الموسيقية أثناء « الفسح » ، فكنت بطبيعة الحال لا أضن عليهن .. واستمر عاصم مع ذلك فى حجرته يستمع الى هذه الموسيقى ، مشاهدا هذه الاسراب من الفتيات اللاتى يرحن ويجئن الى حجرتى ، وهو لا يحاول مشاركتنا فى السماع من نفس الحجرة . وبطبيعة الحال كنا كثيرا ما نتقابل فى الذهاب الى

(البقية ص ١٦)

المسرح الجامعي



أقامت جامعة فؤاد فى بداية الشهر الماضى حفلتها السنوية لمباريات المسرح الجامعى على كأس الاستاذ يوسف وهبى .

وقد لبت دعوة الجامعة صفوة ممتازة من رجال الفكر والسياسة والاجتماع والسلك السياسى العربى وسيداته ومن المشتغلين بالفنون والادب والصحافة .

وأعلن قرار لجنة المسرح الجامعى باعتبار فريقى الحقوق والاداب فى المرتبة الاولى وحفظ الكأس بادارة الجامعة هذا العام ، وبعد تبادل الكلمات المناسبة وزعت ميداليات التفوق الملحقة بالكأس على الطلبة والطالبات الممتازين من الكليات المختلفة كما وزعت على الطالبات اللاتى اشتركن فى مسابقات هذا الموسم الهدايا والجوائز المقدمة لهن من الدكتورة درية شفيق تشجيعا لفن التمثيل بين طالبات الجامعة .

وقد لوحظ عند توزيع الجوائز ان فريق كلية الحقوق لم يتقدم لتسلم جوائزه ، وكان معروفا انه يحتج على القرار الذى صدر بمساواة فريق الاداب به فى المرتبة الاولى ، اذ ان قرار هيئة التحكيم كان بأن الحقوق فى المرتبة الاولى وأن الاداب فى المرتبة الثانية . ولكن اللجنة العليا للمسرح الجامعى رأت المساواة بين الفريقين هذا العام تهدئة للخواطر التى أثارتها بعض التصرفات من ناحية أحد المحكمين فى تقدير الدرجات ومن ناحية ما نشره فى الصحف قبل صدور قرار اللجنة وبعد صدوره أيضا .

وعلى أية حال ، فقد كانت الحفلة الختامية لمباريات هذا الموسم حفلة أنيقة ، والذى نرجوه أن تستمر عناية الجامعة بأمر مسرحها الجامعى ، وأن تستمر المنافسة الشريفة بين الكليات فى السنوات المقبلة .

ندوة فنية كبرى

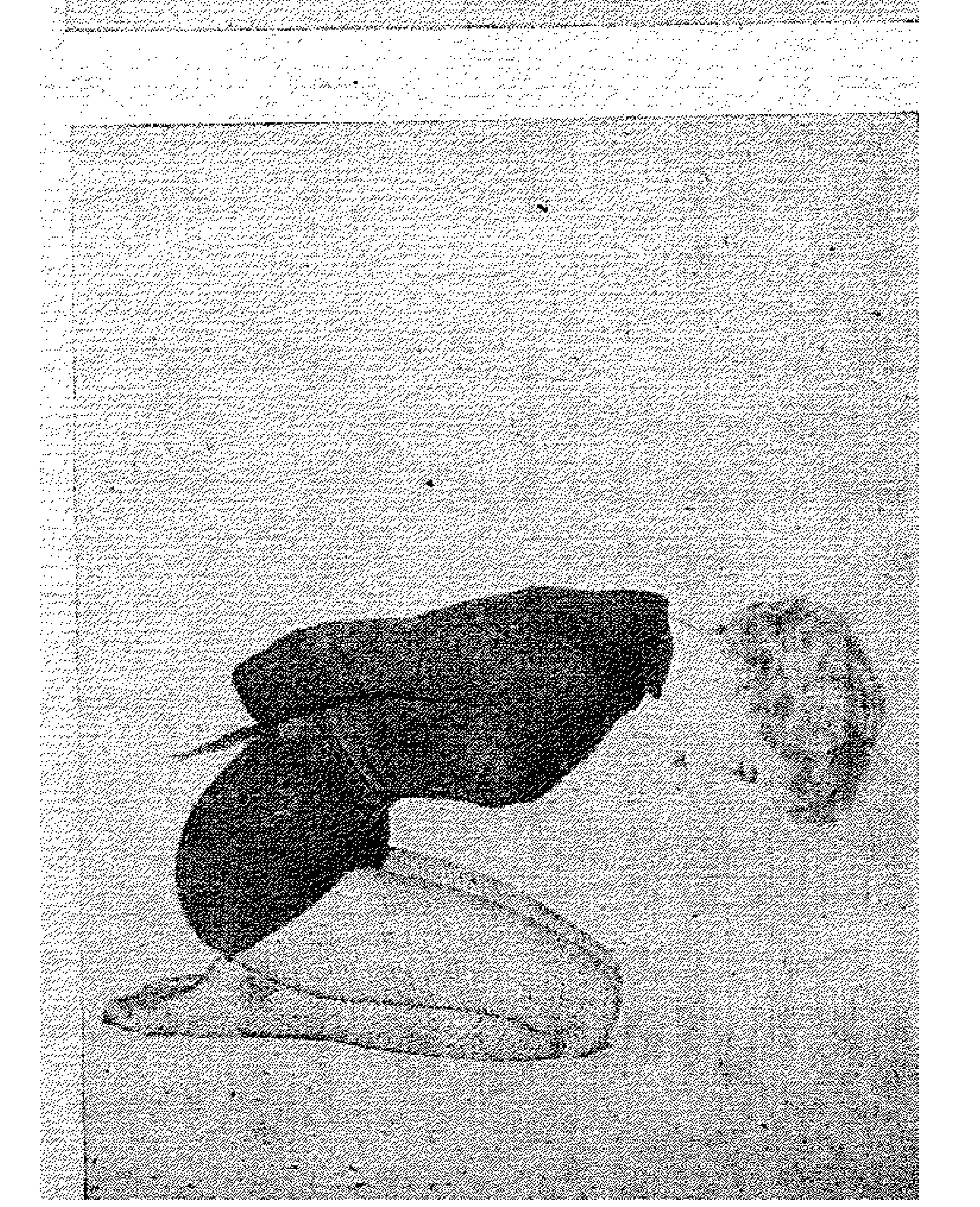
يختتم اتحاد بنت النيل موسمه الثقافى هذا العام بندوة فنية فى موضوع « الفنانة تستطيع القيام بواجبات ربة البيت » يؤيد الرأى فاتن حمامه ومديحه يسرى وزينب صدقى ومحمود المليجى .. ويعارض الرأى ليلى مراد وأمينة رزق ، وعلوية جميل وعماد حمدى

ويرأس هذه الندوة الاستاذ الكبير يوسف وهبى وذلك فى الساعة التاسعة من مساء يوم الاربعاء الموافق ٣ يونيو الحالى بقاعة محاضرات اتحاد بنت النيل بالقاهرة .

ونظرا لاهمية هذه الندوة من الناحية الفنية ستقوم الاذاعة المصرية بتسجيلها واذاعتها كما سيقوم ستوديو مصر بتصويرها فى جريدة مصر الناطقة .







الجمال على الشاشة

تعتبر ممثلات السينما نموذجا حيا لكل فتاة ، فلا توجد ممثلة واحدة الا تتمتع بنوع معين من الجمال تتوق كل سيدة أن يكون لديها مثله . وقد أردنا أن نستطلع رأى ممثلة السينما الجديدة بربارا رويك فيما يجب أن تفعله كل فتاة لكي تصبح جميلة رشيقة أنيقة فأدلت بالنصائح الاتية :

يجب أن تكثر كل امرأة من أكل الفواكه الطازجة والمحفوظة على السواء بحيث تراعي فيها توفر المواد الغذائية المختلفة ولا يكون هذا بين الوجبات الغذائية بل يجب أن يكون دائما مع الغذاء .

◆ أما الرياضة فيجب أن تقوم كل سيدة بقسط وافر منها وليس معنى هذا أن ترغم نفسها على مزاولة أنواع الرياضة الخارجية فلا مانع من ممارسة الالعاب الداخلية بحيث لا يتعارض هذا مع عملها في بيتها وقد قالت بربارا انها من ناحيتها تفضل لعب البنج بونج .

ونعطي بربارا الرياضة الصباحية قسطا وافرا من اهتمامها ففي كل صباح وقبل أن تغادر حجرة نومها تقوم بالجلوس على ركبتيها ثم تثنى جذعها الى الامام وهكذا عدة مرات . وهى تجزم بأن هذه الحركة تنشط الدورة الدموية .

هذه نصائح احدى نجوم السينما المعروفات وهى نصائح يمكن لكل سيدة أن تتبعها بسهولة .

وقد لاحظ المحيطون بهذه النجمة السينمائية أنها تسير وفق نظام معين لا يتغير أبدا مما يكسب وجهها نضارة ويضفى على جسمها جمالا ورشاقة .

بنت النيل تحل مشاكلك

الاستاذ ص٠ج٠١٠ بالمنيل بالقاهرة

هذا رجل مريض وأنا أرجح ان عمره لا يقل عن خمسة وخمسين عاما بأى حال من الاحوال٠ ان الرجال حينما يصلون الى هذه المرحلة من العمر يحل بهم نوع من التخريف والهوس والاندفاع نحو صغار السن من الجنس الاخر ٠٠ لا تقفوا فى طريقه فى المرحلة الحالية ٠٠ يكفى انه قد أحس بانكشاف أمره وانفصل عنها ، واجبك أو واجبكم الان يدعوكم الى وضع العراقيل فى طريقه وطريقها بحيث تكون عراقيل خفية لا ينكشف أمرها ٠

ونعتقد أن الملل والسأم بالاضافة الى كبر السن سوف يؤديان الى حل المشكل حسبما نرغب وترغبون ٠

الانسة ز٠ س بالقاهرة

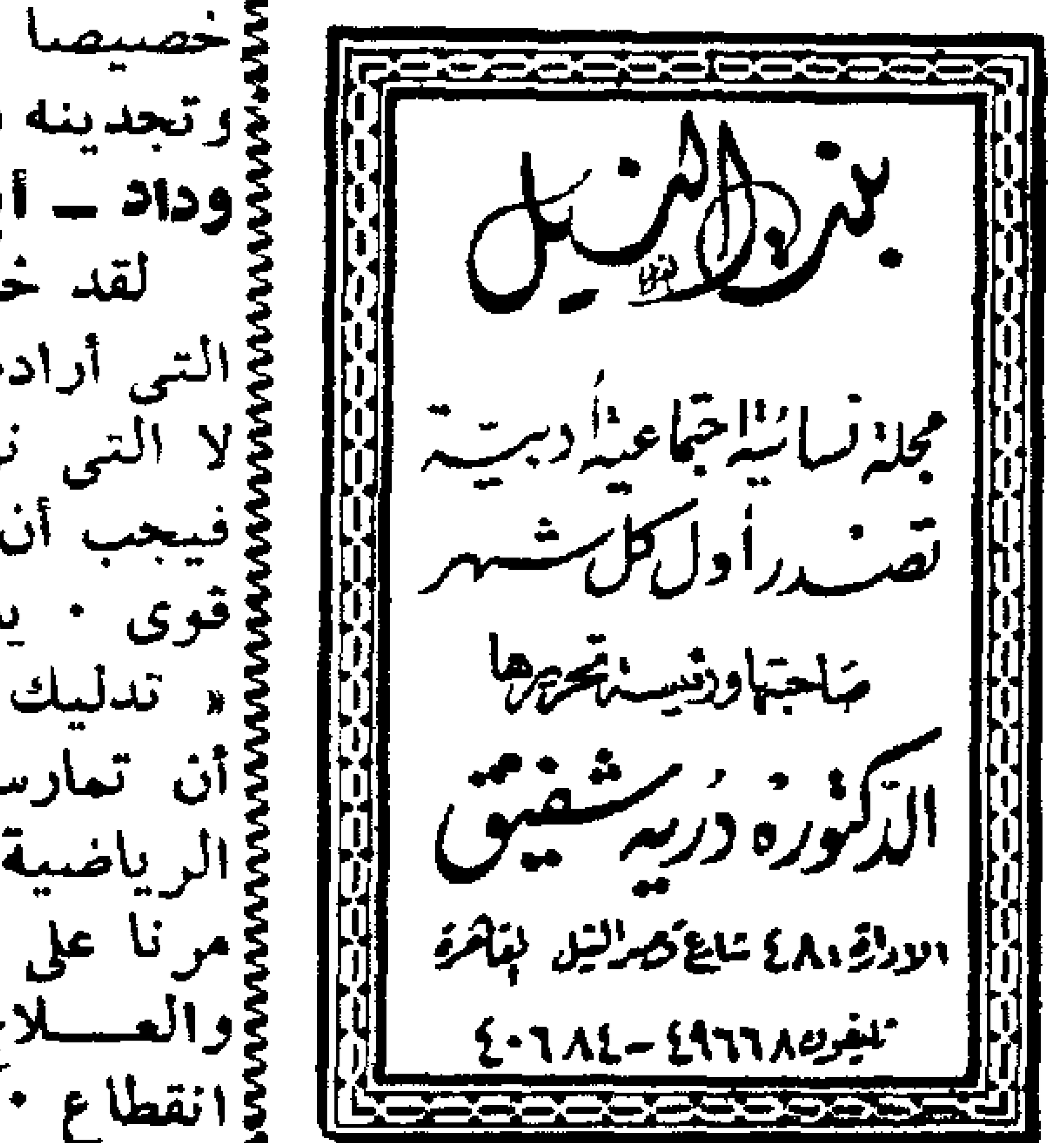
ما هذا الكلام ؟ انك تعقدين الامر أكثر من اللازم ٠٠ كونى أكثر ثقة فى نفسك واقدمى على الحياة ٠٠ هكذا وجدت وهكذا يجب أن تعيشى ٠ ان الحياة قد خلقت كذلك من أجلك ومن أجل غيرك فلا تتوانى عن الاقدام عليها والنظر اليها باسمة مشرقة ٠ لا تخجلى وتأكدى من أنه ما من امرأة الا وفيها ناحية من نواحى النقص ٠٠ ان الكلام الذى تقولين يدل للاسف الشديد على نوع من «التخريف» ننصحك بالاقلاع عنه ٠

الى الزوجة التعسة باسكندرية

أنت فى حاجة الى السياسة يا عزيزتى ٠٠ كونى سياسية ولا تكومى الدنيا فوق رأسك وكأنك أنت الوحيدة التى تعيشين فيها ٠ تغلغلى فى حياة زوجك فخطابك ينبىء عن عدم قدرة على فهمه واقتربى من أهله ٠٠ أعتقد أنك ان فعلت ذلك سوف تكسبين المعركة ٠ ونصيحتى الاخيرة لك هى أن تحاولى خلق جو بهيج فى المنزل وأن تجعليه المجتمع الصغير الذى يجب زوجك أن يوجد فيه ولا بأس من الخروج بين حين وآخر الى حديقة عامة أو سينما أو حفل غنائى مع العائلة ٠

السيدة ن ـ طريق الهرم

يا عزيزتى ما دمت واثقة من أخلاق زوجك فسافرى معه ٠ ان مكان الزوجة الطبيعى هو الى جوار قرينها لاتستمعى الى أى كلام خارجى فهو أبقى لك ٠٠ سافرى معه واعلمى أن مستقبلك معه وليس مع أى انسان آخر ٠



بريد الجمال

تجيب على هذه الاسئلة الخبيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية « اليزابيث آردن ومديرة (صالون آردن ٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة) وهى على استعداد لتقديم نصائحها وارشاداتها لقارئات « بنت النيل » مجانا سواء على هذه الصفحة أو بمقابلتها شخصيا بالصالون على أن يحدد موعد قبل الحضور : تليفون ٤٧٧٩١ ـ ٧٧٠٧٢

مشتركة ببولاق ـ مصر

حاولى أن تشربى أقل كمية من الماء على أن تكون بين كل وجبة وأخرى وامتنعى عن شرب المياه الغازية ، وربما تكونى فى حاجة الى علاج موضعى « تدليك بالكهرباء » وعلى كل حال يستحسن أن تستشيرى دكتور اخصائى ٠

مرفت ـ اسيوط

«اليزابث آردن هير تونيك» هو اسم المستحضر الذى حضر خصيصا لمثل هذه الحالة وتجدينه فى المحلات الكبرى٠

وداد ـ أبو قرقاص ـ المنيا

لقد خلقنا الله فى الصورة التى أرادها سبحانه وتعالى ، لا التى نريدها نحن البشر، فيجب أن نتقبل ذلك بايمان قوى ٠ يلزمك علاج موضعى « تدليك بالكهرباء » ويجب أن تمارسى التمرينات الرياضية التى تجعل الجسم مرنا على أن تكون التمرينات والعلاج باستمرار وبدون انقطاع ٠

س٠ب٠ الجرايدة فؤادية

أسئلتك عن شئون المنزل والمشاكل نشرناها فى عدد مايو الماضى ، واليك الرد الخاص ببريد الجمال :

١ ـ جربى استعمال مستحضرات اليزابيث آردن لتنظيف وتغذية وتقوية البشرة وكذلك استعملى «آنتى براون ماسك » لازالة النمش علاوة على أنه ينشط الدورة الدموية ويجعل لون البشرة فاتحا ٠

٢ ـ نعم هناك علاج لذلك اذ يمكنك استعمال مستحضر « اليزابيث آردن هيرواكس» الذى حضر خصيصا لهذه الحالات ٠ على أنه يوجد علاج آخر بالصالون يحضر حسب الحالة ٠ فحاولى زيارتنا ومعك نسخة من هذا العدد٠

ف٠م٠ السويس

سيصلك خطاب خاص من مديرة صالون آردن حسب رغبتك ٠

رينيه ب٠ منصورة

عند زيارتك للقاهرة ، احضرى ومعك نسخة من هذا العدد وقابلى مديرة الصالون التى ستعطيك الارشادات اللازمة مجانا ٠

آنسة م٠ ١٠ هـ ـ سيدى جابر الشيخ

استعملى مستحضرات اليزابيث آردن لتنظيف وتقوية وتغذية البشرة ٠٠ ومستحضر « آنتى براون ماسك » واتبعى الماكياج التالى :

للجبهة: كريم فاتح ـ بقية الوجه : كريم غامق وبذلك تعطى وجهك لونا موحدا ٠

محاسن ـ قارئة من بورسعيد

ان الاهمال فى أى شىء يزيد مدة معالجته ٠٠ أليس كذلك يا سيدتى ٠٠؟ فقولك أنك لم تهتمى فى بادىء الامر فيه شىء من الاهمال !

يجب أن تعرضى نفسك حالا على طبيب اخصائى فى الجلد حتى يطمئنك على حالتك ويعالجك بالعلاج اللازم ٠

قارئة بنت النيل ـ صباح الاسكندرية

« مبروك » واستعملى « اليزابيث آردن كريم بلانشيسانت » وماسك آنتى براون » وادهنى رقبتك قبل أن تضعى البودرة بكريم غامق « مثل باتا كريم » لونه روزيتا برونز أو دراما ٠



بريد الجمال

يجيب على هذا البريد السيدة ايفا الاخصائيـة فى التجميل · اكتبى لها رأسا ، وعنوانها ٨ شارع كنيسة دبانة بالاسكندرية

فتحية ـ الاسكندرية : لا تستعملى الكريم الامبريونير · اكتفى بالكريم المغـذى · نظفى بشرتك بالكريم الخاص - اغسلى وجهك بالماء الدافىء ثم ضعى الكريم لمدة عشر دقائق · امسحى بعد ذلك الزائد منه · أما الباقى فانه يحافظ على البودرة ·

احسان ـ الاسكندرية : ان تجاعيد جبهتك ناجمة عن تعبير وجهـك · حاولى ألا تقطبى حواجبك · وان كان أنفك يحمر بعد الاكل فان الامعاء سبب ذلك · استشيرى أحـد الاخصائيين فى الامراض الباطنية ·

مونا ـ القاهـرة : كنت أود أن احدد لك لون أحمر شفتيك ولكنى اجهل لون شعرك وعينيك وبشرتك ·

فائقة ـ القاهرة : لاأنصحك أن تضعى البودرة رأسا على وجهـك خاصة ان كانت البشرة جافة كمـا هى الحال عنـدك · يجب أولا أن تضعى فون دى تان أو كريم قاعدة لا لون له · ان هذين المستحضرين يساعدان على حفظ البودرة عـلى الوجه ·

نازلى ـ القاهرة : انه من الضرورى تدليك الوجه يوميا بكريم من نوع جيد والتربيت عليه تربيتا خفيفـا لتنشيط حركة الدم فيه · وليس فى استطاعتى أن أعطيك اسم الكريم الذى يناسبك قبل أن أعرف خاصة بشرتك · غير انى أبادر فاقول لك أن لدى جميع معاهد التجميل كريم للتدليك يمكنك استعماله · اختارى النوع الذى يلائم بشرتك الدهنيـة أو الجافة ·

بريد الأطباء

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى اخصائى ومدرس الامراض الجـلدية بكلية الطب واخصائى الجمال من امريكا ·

الانسة ا · ب واصف ـ بيـا : لايمكن تشخيص مرضك بالمراسـلة فلا بد من عرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية فقـد تكون هذه الحبيبات أكزيما فى اليـدين أو قد تكون تفـاعلا بجلد اليـدين نتيجة ميكروب فطـرى موجود بين أصابع القدمين ·

نظال عباس ـ بغداد : هنـاك طرق حديثة لتقوية بويصلات الشعر وازالة الالتهابات الدهنية من الرأس وينتج من هذا العلاج نمو الشعـر من جديد وعدم سقوطه أو تقصفه أو تشققه أو شيبه مبكرا وهـذا العلاج اما عن طريق العلاج الموضعى أو الاشعة أو الاثنين معا ونتائجـه مضمونة · وهذه الوسائل الحديثة تستعمل فى مصر حاليـا ولزيادة الاستفسار يمكنك الاتصال بالدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ميدان الازهار بالقاهرة ·

هانم المناوى ـ دقهلية : ارجعى الى ماكتبناه للقارئة نظال عباس ·

مشتركة بمصر الجديدة : لايمكن معرفة نوع هذا الافراز الا بعـد فحصـه ميكروسكوبيـا فيجب أن تسارعى بعرض نفسك على اخصائى·

فايزه زكى : هذا الهرش نتيجة التهاب دهنى برأسك أو أكزيمـا دهنية ولذا يجب الاسراع بعلاجهـا لان اهمالها سيسبب سقوط شعرك أو شيبه مبكرا ·

المشتركة فوقية عبد الوهاب ـ الاسكندرية : وجـود النمش فى وجهك استعداد وراثى فى بشرتك وهو نتيجة حساسية لاشعة الشمس فجلدك عند تعرضك للشمس تتجمع فيه حبيبات سمراء تسمى الحبـوب الدفاعية فتكون النمش ولعـلاجه يجب أن تبتعدى عن التعرض للشمس مع استعمال كريمات أو كهرباء خاصة لازالة الموجود من النمش ·

الانسة فاتن عصام : لاتتناولى أى علاج بدون استشارة الطبيب فان الدعايات التجارية لتسىء الى المريض ولكن قللى من أكل النشويات والدهون وملح الطعام وشرب السـوائل فان ذلك كفيل بالمحافظة على وزنك خاصة

احسان ـ الاسكندرية : ان تجاعيد بشرتك · غير انى أبادر فأقول لك اذا زاولت أى نوع من الرياضـة ولو المشى ·

المشتركة ن · ا · ى : (١) يوجد بشعرك التهـاب دهنى فارجعى الى ماكتبته للقارئتين فايزة زكى ونظال عباس (٢) اعرضى أخاك على طبيب نفسانى أو على العيادة النفسـية بمعهد التربية (٣) حاولى أن تساعديها على المشى بشايه حتى تتقوى عضلات ساقيها فاذا لم تحرك ساقيها للمشى فلابد من عرضها على طبيب أطفـال لمعرفة اذا كانت أعصاب ساقيهـا سليمة أم لا ·

السيد حسين سويلم ـ السويس : أغلب الظن أن هـذا الصلع وراثى وهو أقل حالات الصلع تحسنا ولكن يستحسن عرض نفسك على اخصائى فقد يكون هناك سبب لسقوط الشعر يمكن اسعافه قبل فوات الاوان ·

ل · ع · سوريا · السـويداء : مارسى أى نوع من الرياضـة يمكن فيها تحريك عضلات ذراعيك وصدرك فان الرياضة تكثر الدم فى هـذه المناطق فتنمو عضلاتها فتزداد سمنتك وتغطى العظام وتتحسن حالتك ·

الحائرة ن · ل : لابد من تقـوية بصيلات شعرك فاعرضى نفسك عـلى اخصائى ·



الى القارئات العزيزات

نشكر لكن ذلك السيل المتواصل من خطابات التشجيع ونرحب بكل توجيه واقتراح على يرسل الينـا ، وسـنعمل عـلى الاكثار من نشر « الموديلات المبسطة » حسب طلبكن وان كانت هذه سياستنا منذ البداية·

السيدة م · مدحت بالاسكندرية

كحل مؤقت نقترح عليك الاتصال بالفرع الاجتماعى لاتحاد بنت النيل بالاسكندرية · ونرجو منكم الاتصال أولا بالسـيدة الفت هانم السلانكلى بشـارع جيرو برمل الاسـكندرية رقم ٢ تليفـون ٦٣٥٠٦ · هـذا وستتصل بك الدكتورة لدى ذهابها الى الاسكندرية عما قريب ·

اليوزباشى س · ع بالمالية بمصر

استفهمنا عن الرد الذى ذكرتموه فى خطابكم وقد علمنا أن التحـرير اعتذر بأنه لايستطيع تخصيص أكثر من عامود فى كل عدد لما اقترحتموه

القارئة م · عبد المنعم

وصلنا خطابك · واقتراحك لطيف وسنعمل به ويسرنا أن توافينا بكل مايعـن لك من ملاحظات من وقت لآخر ·

القارىء غ · بدوى بالجيزة

وصلنا خطابك وقد حولنـاه الى مكتب العمل وسـيعمل اللازم ثم يوافيكم بالنتيجة فى القريب العاجل باذن الله ·

السيدة ك · محمود شلبى

انتظرى الصورة فى خطاب خاص وستجدين صـورة للدكتورة معهـا حسب طلبكم · سلامنا الى الطفـل الفـائز ·

آنسة ز · ا · بشبرا :

١ ـ اغسلى التايير الشاركسكين الابيض بالمـاء الدافىء ومذوب به صابون وبالضغط بين يديك واجتنبى الدعك الشديد سواء فى الغسيل أو العصير ثم اشطفيه مرتين بالماء الدافى لازالة الصابون ثم بالماء البارد واعصريه بالضغط بين يديك ثم يعصر جيدا فى ملاءة أو بشكير للتخلص من الماء ويعلق فى الشماعة فوق الحبل ويترك ليجف ثم يكوى مندى ·

٢ ـ لاعادة اللون الابيض الناصع لغسيلك الابيض المصنوع من القطن ادعكى الصابون فوقه واتركيـه فى الماء البارد والصابون معرضا لاشعة الشمس طول اليوم ثم اغسليه بماء دافىء واشطفيه بما بارد ثم يغـل واتركيه فى ماء الغلى حتى اليـوم التالى واشطفيه وانشريه فى الشمس الزاهية فهذه العملية كفيلة بارجاع لونه الابيض ·

المشتركة ب · ر بشبرا :

من الصـعب أن تتقنى غـرز البرودرى بمجرد قراءة شرح طريقة عملها وتوجـد دراسات مسائيـة للتفصيل والحياطة والتطريز فى نادى بنت النيل الثقافى ٤٨ شارع قصر النيل فالتحقى به أنت وصديقاتك لتتعلمن فن الحيـاطة · ومواعيـد الدروس هى يوما الاثنين والخميس أسبوعيا من الساعة ٤ مسـاء الى الخامسة والنصف وقيمة الاشتراك ستون قرشا ·

أما عن طريقة عمل مربى السفرجل فسأنشرها لك قريبا عندما يحـل موسم السفرجل ·

س · محمد حسن بينها :

ارسـلى لنا أسمك وعنوانك لنجيبك اجابة خاصة ·

أحلام

(بقية المنشور ص ٥٩)

حجرتنا أو العودة منهـــا ، وتتبادل عبارات الســلام المقتضبة التي تفرضها علينا واجبات اللياقة ، ثم أخـذت هذه العبارات تطول بعض الشيء .. وفي بعض الاحيان يبدى اعجابه بما يسمع من موسيقى ، وتجرأ اخر الامر وسألنى أن أسمعه قطعا معينة بالذات ، فأجبت طلبه .. ونمت هذه الصداقة النمو الطبيعي فأصبحت ألفة .. وكثيرا ما كنا نمضى أوقات الفــراغ بين الدروس اما للاستماع الى ما أعزف ، أو لمشاهدة بعض ما لفت نظره من لوحات تلميذاته بينـــا النواحي الفنية في كل منها ، والتعبيرات التي لا تخلو من طفولة وسذاجة .

وعرض عاصم على أن يقوم برسم لوحة لى . وقال انه يريد أن يطلق عليها اسم الانغام الحزينة ، لانه يساهم هو ومجموعة من زملائه في تنظيم معرض في أول الشتاء المقبل ، فلم أجد حرجا في الموافقة ، فتزايدت فترات اجتماعنا ..

والواقع انني حتى ذلك الوقت لم أكن أدرى حقيقة شعورى نحو عاصم ، لانني كنت أحس بأننى أخالف جميع زميلاتى ، وقد ربيت قلبى على الحرمان وقفلت كل باب للامل . ولكن الظروف هى التي أعلمتنى حقيقة هذا الشعور .

ففى أحـد الايام سمعت همسات بين زميلتين لم أتبين منها سوى تلك الكلمات : مش عارفه الى عاجبه فيها؟ » فضحكت الاخرى قائلة «عرجا وعجباء » فتسللت راجعة دون أن يشعرن بوجودى .. فأحسست بأننى أحبه وانني لا أستطيع البعد عنه . لقد أصبح جزءا هاما في حياتي ، ولكن كلمة عرجاء . وضحك الزميلة منى ، كان كالخناجر يمزق في صدرى . وشعرت بالمطارق تهوى فوق رأسي ، فسقطت مغشية على في الممر المؤدى الى حجرتي .

لم أفق الا وأنا في المنزل وقد نقلتني الى هناك احدى الزميلات .

زارني الكثير من الزميلات والزملاء من المدرسة ، وبعض التلميذات . وجاء بينهـــم عاصم . وكان يبدو عليـــه التأثر الشـــديد . ففرحت بزيارته كثيـــرا لانني كنت أخشى ألا يكون مهتما بى أبدا وأن ظروف تجاور الحجرتين هى التى دفعتنى الى الكـلام معى والاهتمام بى . وجلس معى حوالى الساعة ، دخلت قبل انتهائها الهـــام أختى الصغرى فعرفته بها وتجاذبا أطراف الحديث ، وعنـد ما حـاول الانصراف أحسست أنه يحاول انتزاع نفســـه والخروج رغما عن رغبته .

وبعد ذلك أخذ عاصـــم يتردد على منزلنا خــلال الاسبوعين اللذيـــن لازمت فيهما الفراش ، وكثيرا ما كان يقابل الهام ، بل في المرات الاخيرة كان لا يحضر الا والهام موجودة وكأنما كانا على اتفاق .

وبعد أن تماثلت للشفاء وتركت الفراش عـــدت الى المدرسة ، وأخذ يتردد عاصم علينا في المنزل ليتم رســم لوحته .

وعرضت اللوحـة ونالت الاستحسان، ذهبت لمشاهدة المعرض وصحبت الهام معى، ووقفنا حائرتين أمام اللوحة التى كان يتجلى فيها حــزن العازفة ، ولكن الحيرة التى انتابتنا اننا عجزنا عن تحديد العازفة من تكون ؟

جاءنى عاصم يوما وسألنى أن أحدد موعدا مع والدى . وقد أثار هـــذا الطلب في نفسى أحاسيس عجيبة ولذيذة في آن واحد . ان عاصـــم لا بد وانه يريد أن يطلب يدى من والدى. ان سعادتي فاقت الوصف . وأسرعت بتحديد الموعد المطلوب .

قابل عاصم والدى وبعد انصرافه نادانى والدى ... فتحققت آمالي وأحلامي ... فأخذ يسألنى الاسئلة المعتادة عن عاصم وأخــلاقه وحياته فكنت أحاول أن أظهره على كل ما هو حسن في أخلاقه وطباعه ، فأبلغنى والدى بأنه يريد أن يتزوج الهام . فلم أستطيع أن أفهم مدلول كلمات والــــدى في ذلك الوقت ، فسألت أن يعيـد ما قال : فأفهمني أنه يريد أن يخطب الهام اختى . تمالكت نفسى بعد جهد .. وأبديت عبارات الفرح المعهودة في مثل هذه الاحوال

تمت اجراءات زواج الهام من عاصم كالمعتاد ، ولو أنها كانت أتعس فترات حياتي.

حاولت أن أفهم السبب فى هذا التغيير المفـــاجيء من ناحية عاصم ، ولكن كل ما أمكننى أن أصل اليه من تعليل : عاصم فنان . وقد تأثر بشخصيتى وبشكلي .. ولكن كان يجد عيبا بارزا في هذه الصورة ، أى عرجي ، وجد الهام وجد فيها الصورة الكاملة التى وجد انهـــا ناقصة عندى .

عاش عاصم والهـــام في عشهما الصغير الجميل .. زرتهمـــا زيارات متفرقة .. وبالطبع قاما هما بزيارتنا .

ولكن حالتى أخذت تزداد سوءا حتى أصبحت كلمـــا خلوت الى نفسى أسمع كلمة « عرجاء » تردد آلاف المرات حتى كدت أجن . فأهرع الى البيانو أعزف عليه. استمرت موسيقاه بلســما لى الى أن أصبحت حتى دقاته تقول هى الاخـــرى عرجاء عرجاء ، فأصبحت أكره مجرد سماع الموسيقى فما بالك بعزفها .

فازداد يأسى من الحياة .. وأصبحت دروسى بالمدرســة قطعا من العذاب والارهاق . واستمر شقائى الى أن أسقط « توتو » بين الجيران كرته في حجرتى من النافذة .. فدخل يطلبها فأعطيتها له ، ولاعبته وداعبته وأعطيتــه قطعا من الحلوى . فنشأت صداقة بيني وبين هذا الطفل الذى لا يعدو الخامسة من عمره فأخذ يتردد على مسليا لى في وحدتى. وأخذت أعود بالتـــدريج الى العزف على البيانو . وكنت أجد لذة في

وجاء يوم مشئوم فقد جلس بجانبى توتو ألاعبه وأسليه ويبعث في قلبى الســـرور بضحكاته وحركاته. لا أعرف السبب الذى دعانى أن أسأله ضاحكة : تجوزنى يا توتو .

ـ لا

ـ أمال حاتجوز مين ؟

ـ سلوى بنت عمى مصطفى

ـ ليه هى أحسن منى .. مش أنا بجيبلك حاجات حلوة وبسمعك موسيقى ..

ـ لا . هى أحســـن . عشان انت عرجا .

فلم أدر الا وقد ألقيتـــه جانبا . فأسرع يجرى الى الخارج وهو لا يدرك مقدار الالم العميق ولا الجـــراح الغائرة التى سببها لى .

أخذت الافكار الســـوداء تدور في رأسى وتطن كلمة عرجاء في أذنى . حتى لم أعد أستطيع أن أنام .. لقد فتح عاصـــم عينى وقلبى للحياة ، تركنى في وسط الطريق ولم يقدنى الى نهايته

بلغت حالتى مرحلة سيئة جدا ، فامتنعت عن الذهاب الى المدرسة ، ولما جاء عاصم والهـــام لزيارتى ، رفضت مجرد زيارتهما لى .

وأخيرا اهتديت الى وجوب تخلصى من هذه الحياة التى سببت عرجي وقفلت بعرجي كل الطرق في وجهى .

ابتلعت انبوبة كاملة من أقراص الاسبيرين وأخـذت النهاية تزحف ببطء نحوى

وهنا استيقظت على صوت « المنبه » فوجدت الوسادة وقد بللتها دموعى الغزيرة .

وما كانت قصة أحلام الا أضغاث أحلام ..

أمين الدريس

ورشة حفر طوروس

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



Ciro's
فى صالة
سيروس
عمارة سينما ريفولى
بشارع فؤاد الأول بالقاهرة
تليفون ٧٧٢٤٧
عشاء ورقص
يطربكم
بموسيقاه الشجية
اندريه رايدار
والمغنى
ريتشاردى
احجزوا موائدكم
تكييف هواء



ببسى كولا
PEPSI-COLA
لذيذة
فوّاره
رمضان كريم
S.P.M.O.
معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات ش.م.م